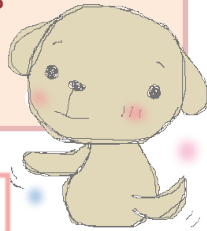


# 🍎 栄養だより 🍎



バルナバ病院は、「おうちご飯」をテーマにママと赤ちゃんを1番に考えたお食事をご提供しています。  
 今日先輩ママたちからの声をご紹介します。  
 そしてぜひ、みなさまからのお声をお聞かせください。  
 頂いたお声を大切に、これからもより良いお食事の提供を目指していきます🌸



バルナバ病院栄養管理室 2018-6

【材料】4人分

なすび	4本
〈ミートソース〉作りやすい分量	
玉ねぎ	200g
合挽きミンチ	400g
にんにく	10g
生姜	10g
トマトケチャップ	50g
トマトピューレ	1缶
赤ワイン	50CC
チキンコンソメ	40g
ウスターソース	20CC
砂糖	20g
有塩バター	20g
塩・こしょう	少々

## なすのミートソース



【作り方】

1. フライパンに有塩バター、すりおろしたにんにく・生姜、ケチャップを入れてから弱火で炒める。
- 2.1 の香りがたってきたらみじん切りにした玉ねぎを加えて炒める。しんなりしたら合挽きミンチも加えて塩・こしょうで味付けをしながら肉に火を通す。
- 3.2 にトマトピューレ・赤ワイン・チキンコンソメ・ウスターソース・砂糖を加えて、味が整うまで火を入れる。  
(焦げ付かないように、へらでときどき混ぜる)
- 4.塩こしょうで味を整える。
- 5.なすびはヘタを取ってひと口大に切り、水につけてあく抜きをしてからボイルをする。
- 6.水気を切った5を皿に盛り付けて、ミートソースをかける。

☆完成☆



冷凍庫で保存すれば、パスタやグラタンに活用できます♪

## みなさまからのご意見・ご感想🐾

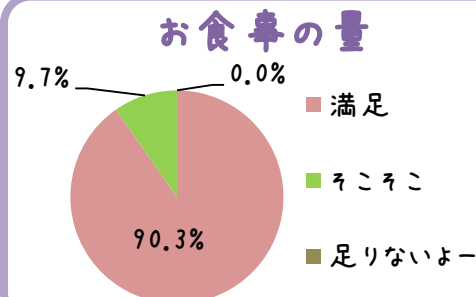
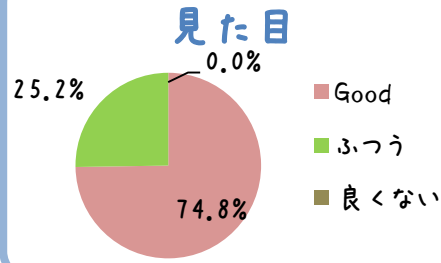
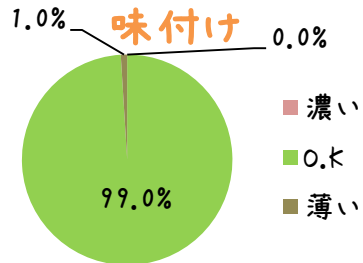
61枚のメッセージを頂きました!

美味しかったです!	45.9%
毎食楽しみにしている	14.8%
栄養バランスの良い食事が◎	11.5%
家に帰ってから参考にします!	8.2%
レシピや一言メモが嬉しい▶	3.3%
その他	16.4%

ご出産されたママたちに「おはんざいレシピ」をご提供しています。  
 その際、レシピとともにお付けしたアンケートをまとめた結果このようなお声を頂きました。  
 ぜひみなさまからのお声もお聞かせください♪

その他のご意見では…▶

- ☆いつもたくさんの食材で、やさしい味つけ(でも薄味じゃない)色とりも良くとても工夫されているメニューです。
- ☆彩りのいい朝食で朝から食欲がわきました。
- ☆食事は元気の素だなあと、改めて実感しました。心のこもったお料理、私も家族につくりたいです
- ☆今日の筑前煮、(高血圧のため)味はうす味なのによくみている素材のうま味が生かされていると感激しました〜▶いつもあつあつが運ばれてくるのもうれしいポイント◎



アンケートにご協力頂き、本当にありがとうございました!  
 毎日みなさまからのお声を拝見することをとても楽しみにしています▶

これからも、見た目や量の満足感をより一層感じていただける食事作りを目指して頑張ります☆  
 ぜひ、みなさまからのお声をこれからもお聞かせください^^