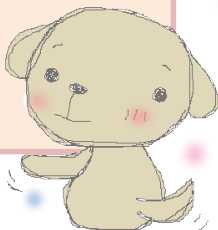


# 🍎 栄養だより 🍎



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 2013-3

## 五目おろし和え🍷

### 【材料】(1人分)

大根	60g
鶏ムネ	10g
人参	10g
きゅうり	10g
なめこ	8g
生しいたけ	5g
酢	15g
砂糖	5g
酒	5g
薄口しょうゆ	5g
みりん	5g

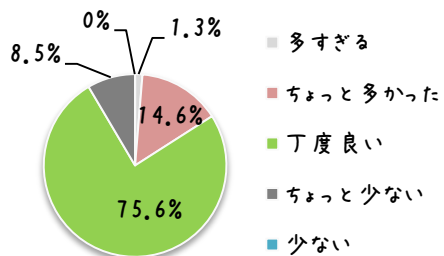
### 【作り方】

1. 大根をすりおろして、水気を軽く切る。
  2. 材料を細切りにして、しんなりする程度にさつとゆで水気を切っておく。
  3. 鶏ムネ肉はボイルしてさいておく。
  4. 調味料を合わせて、砂糖が溶ける程度に沸かしておく。お酢の酸っぱさが飛んでしまうので沸かしすぎには注意!(火を通すことでお酢がまろやかになります)
  5. 1と2と3と4を合わせる。
- 完成☆

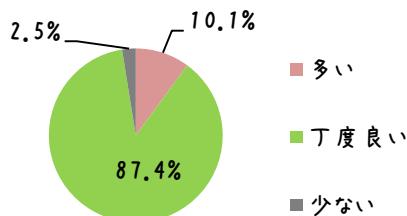


仕上げにゆずやレモンなど柑橘類の皮を細かく刻んだものを加えるとゆずやレモンの風味がおいしさを引き立てます♪

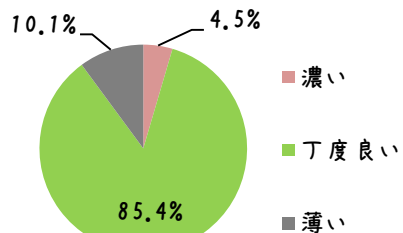
### 主食(ご飯)の量



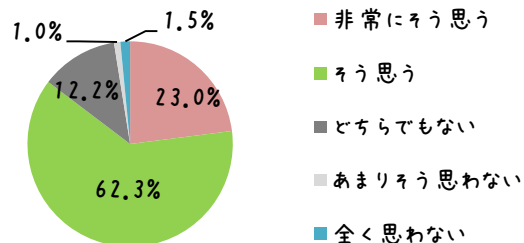
### おかずの量



### 味付け



### 今後も実践したいか?



## みなさまからのご意見・ご感想🐾

35名の方からご意見を頂きました!	
おいしかった	36%
レシピがあって良かった	1%
レシピ本が欲しい!	3%
おぼんざいが良かった	5%
毎食楽しみにしている	12%
その他	43%

お祝い膳を召し上がっていただく前日のお食事の「おぼんざい」にレシピとともにアンケートをお付けしています。その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...👉

- 🌸私にはホテルのような味より、超おいしいおうちご飯の方が魅力的です。バルナバでの出産は2度目ですが、「またバルナバで」と思ったのは「ゴハンがおいしい」というのがかなりのポイントでした。
- 🌸健康を考えて作られたおいしい料理を参考にして、我が家の「おうちご飯」を作ってみたいです。
- 🌸本当に体に良いご飯!と感じました。家に帰ってマネします。
- 🌸洋食や豪華な食事を出してほしいと思ったが産後だからこそ栄養とバランスがしっかりと考えられたおうちご飯を食べないといけなくて実感しました。