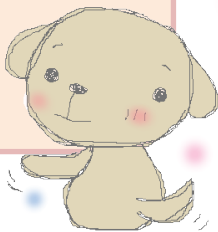


# 🍏 栄養だより 🍏

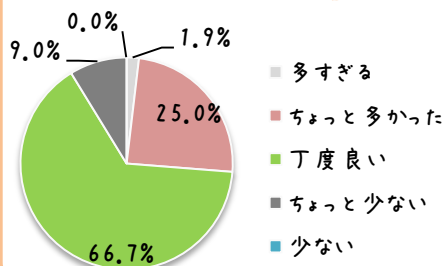


バルナバ病院は、「おうちご飯」をテーマにママと赤ちゃんを1番に考えたお食事をご提供しています。  
 今日先輩ママたちからの声をご紹介します。  
 そしてぜひ、みなさまからのお声をお聞かせください。  
 頂いたお声を大切に、これからもより良いお食事の提供を目指していきます🌸

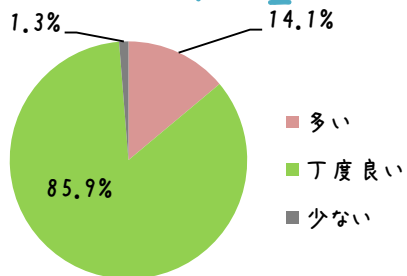


バルナバ病院栄養管理室 2014-1

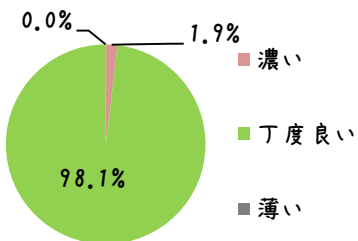
## 主食(ご飯)の量



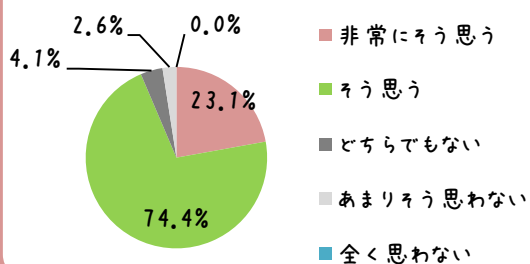
## おかずの量



## 味付け



## 今後も実践したいか?



# 🌿 ドレッシング特集 🌿

サラダって味付けがいつも同じになりがちなんじゃないかって時に役立つ、チーフ直伝の美味しいドレッシングをご紹介します☆  
 いつものサラダがちょっと贅沢な1品に早変わり!野菜が苦手な方も食べやすくなりますよ♪

### <わさびドレッシング>

【材料】  
 砂糖:酢:オリーブオイル:粉ワサビ  
 1 : 2 : 3 : 0.1  
 塩・こしょう…少々  
 【作り方】  
 1.粉ワサビは少量の水で溶く  
 2.調味料を全て混ぜ合わせる  
 完成☆

\*酢の代わりにポン酢で作ると違った味わいを楽しめます\*  
 この比率が基本となるので、お好みで調整して下さいね☆

### <おいしいゴマドレッシング>

【材料】  
 みりん:濃口醤油:酒:砂糖  
 1 : 1 : 1 : 1  
 マヨネーズ…上記調味料の倍量  
 ごま…少々  
 【作り方】  
 1.調味料を火にかけ、アルコールを飛ばし、粗熱を取る。  
 2.1が冷めたらマヨネーズを加える。仕上げにゴマを混ぜる。  
 完成☆  
 \*仕上げにゴマ油を加えるとよりゴマの風味がupします\*

### <ラビゴットソース>

【材料】  
 砂糖:酢:オリーブオイル:マスタード  
 1 : 2 : 3 : 0.1  
 玉ねぎ・赤パプリカ・パセリ etc.  
 …5~10g/人  
 塩・こしょう…少々  
 【作り方】  
 1.野菜をみじん切りにする。  
 玉ねぎは塩もみをして辛みを取った後、塩気を洗い流し水気を切っておく。  
 2.調味料を全て混ぜ、1を加える  
 完成☆

魚のムニエルにもぴったりのドレッシングです

## みなさまからのご意見・ご感想🐾

23名の方からご意見を頂きました!	
おいしかった	45%
毎食楽しみにしている	14%
家に帰っても参考にします!	14%
普段の食生活を見直してみます!	7%
その他	21%

ご出産されたママたちに「おいんざい」をご提供しています。その際、レシピとともにお届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…

- 🌸いつも沢山のおかずで満足しています。一口デザートがあるので、女性にはうれしいですね。
- 🌸豆料理がとても美味しかったです。(ひじき+豆、トマト煮込みなど…!)
- 🌸本当に健康的でおいしいです。これだけ野菜も使ってもらえてありがたかったです!!
- 🌸腹八分目なのに途中でおやつがほしくならないのが不思議。離乳食の取り分けメニューも紹介してもらえると大変ありがたいと思います。
- 🌸体にやさしい料理ですが、食べごたえのある量を食べれるので嬉しいです。
- 🌸味付けが薄いと感じたが、これまでの味付けの濃さから体重増加に繋がったと実感しました。