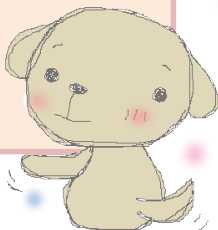


🍎 栄養だより 🍎



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 2014-4

*** ミモザサラダ 🌻



【材料】(1人分)

レタス 15g
 ブロッコリー 50g
 卵 30g
 マヨネーズ 小さじ2
 塩・コショウ 少々

【作り方】

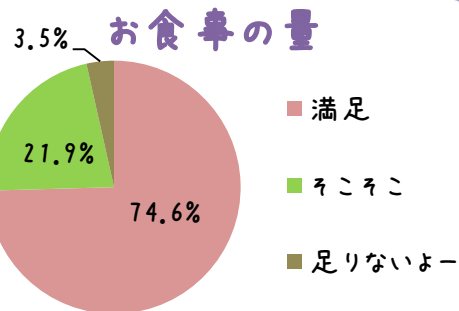
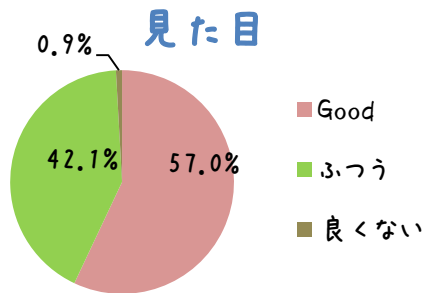
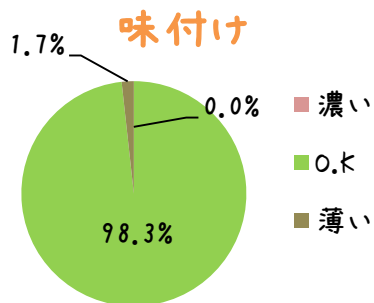
- レタスを1~2cm角に切り、さっとゆでて水気を切っておく。ブロッコリーは小分けにした房を塩を加えた湯でゆでて同じく水気を切っておく。
- 固ゆでのゆで卵を作る。ポイントは卵を水の状態から鍋に入れ、沸騰した10分後に取り出すこと！色が黒ずむことなくキレイな黄色に仕上がります♪
- 2のゆで卵を黄身と白身に分け、黄身を裏ごし器などで裏ごす。白身は包丁で荒めのみじん切りにする。
- 1にマヨネーズと塩・コショウを加えて混ぜ合わせる。
- 器に4を入れ上から3を振りかける。

☆完成☆



エネルギー:131kcal 食塩:0.5g

春らしく、目にも楽しいサラダです。
 離乳食でも、2回食頃から柔らかく茹でたブロッコリーをすりつぶすor細かくして、裏ごしした卵をかけてあげればお揃いのメニューが出来上がり♪少しだけマヨネーズを使うとお口の中までまとまりやすくなりますよ♪



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^^

みなさまからのご意見・ご感想 🐾

52枚のメッセージを頂きました！

おいしかった	38.2%
家に帰っても参考にします！	10.9%
毎食楽しみにしている	9.1%
食事に満足しています	5.5%
レシピを知りたい！	5.5%
その他	30.9%

ご出産されたママたちに「おはんざい」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…👉

- 🌸病院食でこんな料理が楽しめると思っていませんでした。
- 🌸初めは味が薄いと思っていました。でもよく考えたら、自分の普段の味付けが濃いめだったかもと気付きました。味付けも工夫してもらっていて、彩りよく考えてもらっているの食べやすいです。
- 🌸これほど規則正しい食事は10年ぶりです(笑)毎食美味しくいただいております。
- 🌸和食中心の品数の多い内容でとてもおいしく頂いております。出産後の楽しみになっています。
- 🌸シリアルのかかわりにびっくりしました👉おしゅれな朝食ごちそうさまでした👉