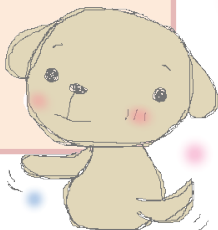


🍎 栄養だより 🍎



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 2014-6



あけぼの和え 🍷

【材料】(1人分)

さつまいも 大 1/4 本
 人参 10g
 りんご 1/16 個
 干しブドウ 2g
 マヨネーズ 小さじ 2
 砂糖 小さじ 1/4
 塩・コショウ 適量

【作り方】

1. 干しブドウを戻しておく。
2. りんごはよく洗って、いちょう切りにする。
3. さつまいもは皮を剥いてサイコロ状に切り、水にさらしてあく抜きをする。その後、柔らかくなるまでボイルする。
4. 人参は生の状態ですりおろしておく。
5. 調味料と4の人参を混ぜ合わせる。
6. 5に1・2・3を加え混ぜ合わせる



☆完成☆



今回のポイントはやはり味付け!!

調味料を混ぜ合わせた時点で味見をしてみてください。

「ちょっと濃いかも?」と思うぐらいでOKなんです!

味見の時点で丁度良い濃さだと、仕上がったときに味がボケてしまうので気を付けてくださいね^^

人参を加えたソースは、さつまいも以外にもじゃがいもなど色々な食材と相性バツグン♪パスタにも合う!?みたいです★

みなさまからのご意見・ご感想 🐾

76 枚のメッセージを頂きました!	
おいしかった	19.7%
おいしいご飯、ありがとう 🍷	17.1%
ごちそうさん♪	10.5%
家に帰っても参考にします!	10.5%
お祝膳、すごく良かった!	3.9%
その他	38.2%

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... 🍷

🌸 妊娠中2回メイズキッチンでランチ食べさせてもらって、とっても美味しく入院中の食事がとっても楽しみでした。期待通りで毎日の食事が待ち遠しいです^▽^🍷

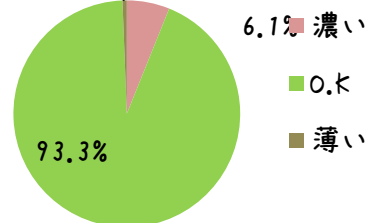
🌸 食べる人への気配りが暖かく伝わってくる食事だったので、体も心も元気になってきました。私もおうちでこんな料理が作れるようがんばります!! 感謝しています。

🌸 おっはいが張っていて辛い時だったので和風の優しい味つけの食事は安心して食べられました。

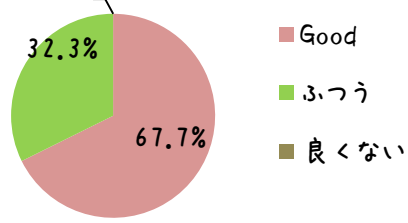
🌸 産んだ後のご飯も「こういうのを、これくらいの量たべなきゃいけないのか...」と参考になります。

🌸 入院した時は味がうすいと感じていましたが、おいしい、やさしい🍷と感じるようになってきました。

味付け



見た目



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もっと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^^

お食事の量

