

🍎 栄養だより 🍎

🍷 さわらの西京焼き 🍷



【材料】(4人分)
 さわら(切り身) 2切れ
 西京みそ 100g
 みりん 大さじ1
 酒 大さじ1と1/2
 塩 小さじ1/2

【作り方】

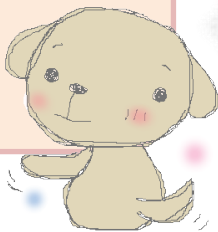
1. さわらを2等分に切り、塩を振って15分程おく。水気が出てきたらペーパータオルで拭く。
 2. 西京みそ・みりん・酒を合わせて、みそだれを作る。
 3. パットに2のみそだれの半量を敷き、1のさわらを並べ、残りのみそだれは、まんべんなく塗り広げる。ラップをした状態で冷蔵庫に入れ、半日以上置いて味を馴染ませる。
 4. 3を焼く。さわらに付いているみそだれを軽くふき取り、魚焼きグリルに並べて弱火～中火で13分程度焼く。中まで火が通っていればOK!
- ☆完成☆



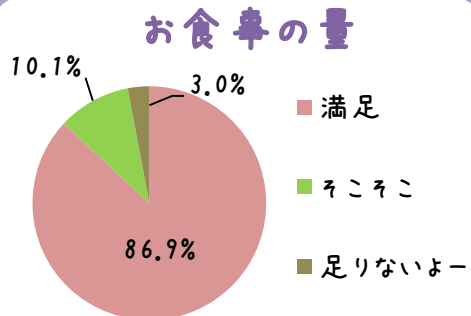
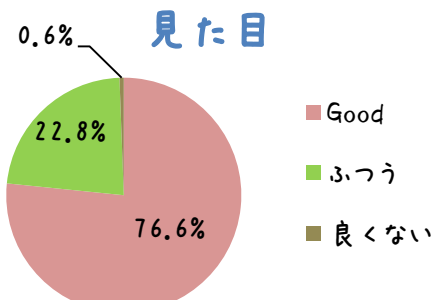
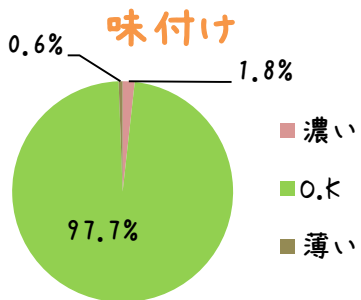
通常、魚を焼くときは180℃以上でさっと焼きますが今回のように味つけをした状態では、高温で焼くと黒こげになってしまいます。少し低めの温度でじっくりと焼き上げてくださいね。オーブンなどで調理する時は165～170℃を目安にして下さい^^



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。今日は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 2014-12



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っ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 🐾

84枚のメッセージを頂きました!	
美味しかったです!	33.3%
家に帰っても参考にします!	17.9%
毎食楽しみにしている	13.1%
バランスの良い食事が良かった!	10.7%
レシピがもっと欲しいです	6.0%
その他	19.0%

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...👉

- 🌸 色々な食材を少しずつ使っているので、見た目も楽しく、朝食からいつの間にか次々と頂く事が出来ます。自宅でも真似して、朝食が苦手な主人にもその様にしてみたいと思います。
- 🌸 朝から大満足させて頂きました!
- 🌸 今日朝から元気の出るごはんをありがとうございます!! 寝不足な毎日ですが、毎日のごはんのお蔭で頑張ってます!!
- 🌸 いつもお野菜がたくさんとれてうれしいです。