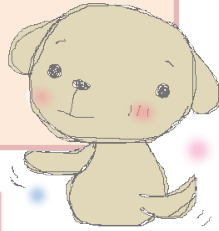


# 🍏 栄養だより 🍏



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 2015-1

# 🌻 鮭の塩麴ヨーグルト焼き 🌻



【作り方】

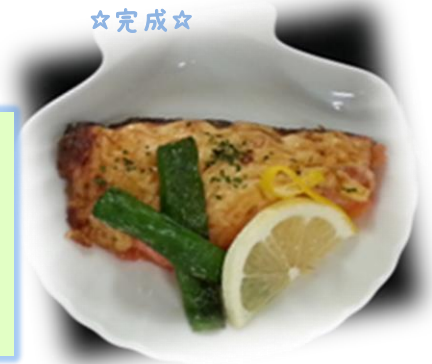
- 調味料を合わせておく。
- 170℃に熱したオーブンで鮭を8分ほど焼き1の調味料を塗り、更に4分程焼く
- 付け合せのししとうは、オーブンで焦げ目がうっすら付く程度焼く。
- 2と3を盛りつけ、スライスレモンを添える。  
☆完成☆

【材料】(4人分)

- 鮭 4切れ
- ししとう 8本
- レモン お好みで
- <調味料>
- 卵黄 1/2個
- マヨネーズ 大さじ1・1/2
- ヨーグルト 大さじ1・1/3
- 塩麴 小さじ1

ヨーグルトを調味料に使い、おいしく減塩が叶えられるメニューです^^  
 味付けがまろやかになるのでお子様にもピッタリ☆  
 お魚が苦手でも、ペロッと食べられます!

家族みんなが健康になれる♪  
 「おうちごはん」レポーターにいかがですか? 🍀🍀



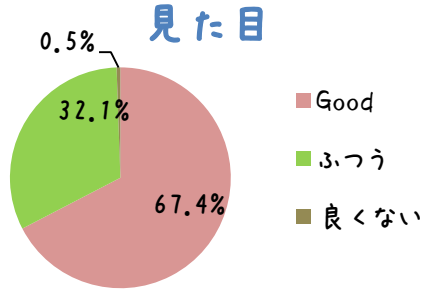
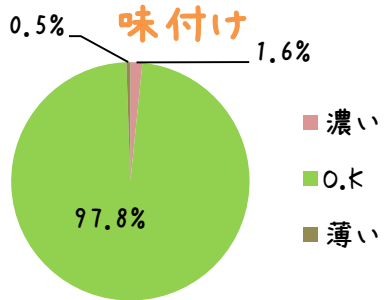
## みなさまからのご意見・ご感想🐾

92枚のメッセージを頂きました!	
美味しかったです!	34.8%
家に帰っても参考にします!	15.2%
レシピがもっと欲しいです	9.8%
毎食楽しみにしている	8.7%
バランスの良い食事が良かった!	3.3%
その他	28.3%

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...👉

- ☆盛り付けも料理のうち。おいしそうなのがさらに引き立っています。いつもありがとうございます。
- ☆産後に貧血気味だったので、鉄分を多く含んだ食事で助かりました。
- ☆妊娠時からよくメイズキッチンを利用してました。家庭の味でおいしい!
- ☆産後の食事がおいしいと幸福感が倍増します。
- ☆最初は薄味で物足りなく感じていましたが、今では味付けの優しさに癒されています。デザートやおやつも付いていて毎食が楽しみで仕方ないです👉
- ☆栄養に良さそうなものがほとんどで体に嬉しいものばかりです。



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^^

