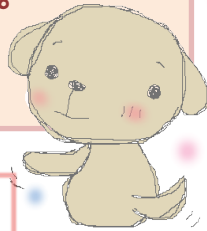


🍏 栄養だより 🍏



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 2016-2



🥗 しゅきしゅきごぼうサラダ 🥗

【材料】4人分

- ごぼう 1本
- きゅうり 1/2本
- 人参 1/3本
- サニーレタス 4枚
- <ドレッシング>
マヨネーズ:酢:砂糖
1 : 1 : 1
- すりごま 適量

【作り方】

1. ごぼうは、皮をこそげ取り3~4cmの細切りにする。
人参も同じように千切りにする。
2. きゅうりはうす切りにする。
3. 1を水から茹でる。沸騰してから1分程でざるに上げてよく水気を切る。
4. ドレッシングの調味料をボウルに合わせる。そこに2と3を加えよく混ぜ合わせる。
5. 皿にサニーレタスを敷いて、4を盛り付ける。

🌈🌈🌈🌈🌈🌈
☆完成☆



ごぼうと人参の食感を残すのがポイントです!
 茹ですぎには注意してくださいね。
 ごぼうをゆでる時に酢を少量加えると
 きれいな色を保ちやすいですよ^^
 仕上げに炒りゴマを振るのもオススメです☆

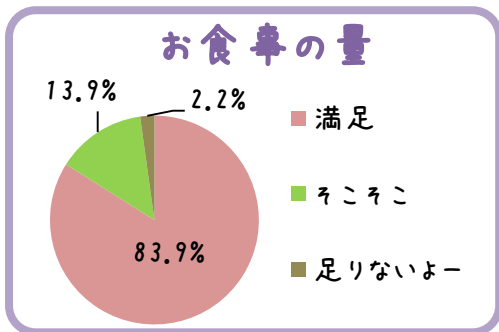
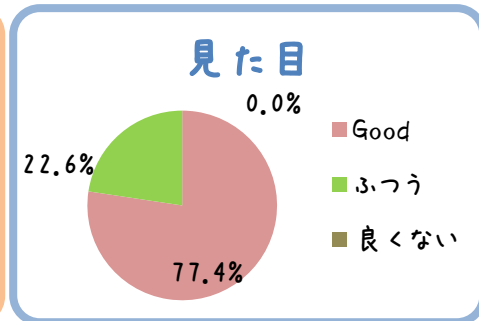
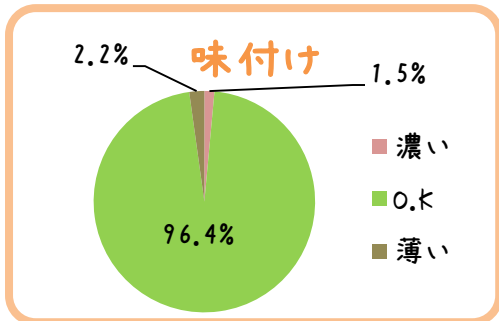
🐾 みなさまからのご意見・ご感想 🐾

128枚のメッセージを頂きました!	
美味しかったです!	46.1%
毎食楽しみにしている	16.4%
栄養バランスのいい食事に満足☆	18.8%
家に帰っても参考にします!	11.7%
その他	7.0%

ご出産されたママたちに「おはんざいレシピ」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...👉

- 🌸 味付けが濃いわけではないのにしっかり美味しい味になるのがすごいなっていつも思っています。
お料理のコツがあればおしえてほしいです。
- 🌸 和食メニューがもっとあるといいと思いました。
- 🌸 1品1品あっさりたべやすく、よくかんで食べるようにしているなーと思います。
- 🌸 パンも好きですが、ごはん大好きなので朝から和食でうれしいです。ごちそうさまでした。
- 🌸 2年前にお世話になった時は、若かったからか食事が足りませんでした。今回は食事だけでも充分足りる量で助かっています。
- 🌸 デザートやフルーツ等、お腹が空いた時に食べれる物をつけてくれているのがありがたいです。



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^^