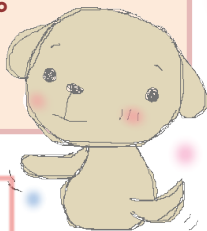


🍎 栄養だより 🍎



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 2016-8



とうもろこしご飯🌽

【材料】4人分
 米 2合
 とうもろこし(生) 1/2本
 枝豆(豆の部分) 30g
 塩 小さじ1/4

【作り方】

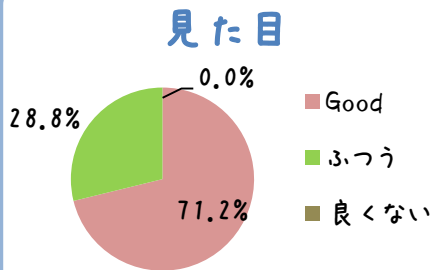
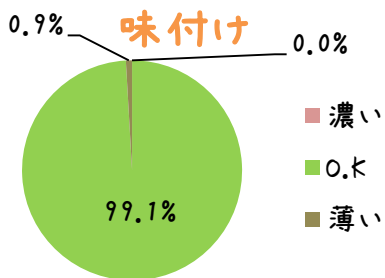
1. 普段通りに米を研ぎ炊飯器に入れる。
炊飯器の目盛りに合わせて水で浸水させておく。
2. とうもろこしの実を削ぐ。実の根元に包丁を当て、軸と平行に切ることがコツ!
削いだとうもろこしはくっついていている場合があるので、手でほぐしておきます。
3. 2と削いだときに残ったとうもろこしの芯、塩を1に加えて普段通りの炊飯時間で炊く。

☆完成☆



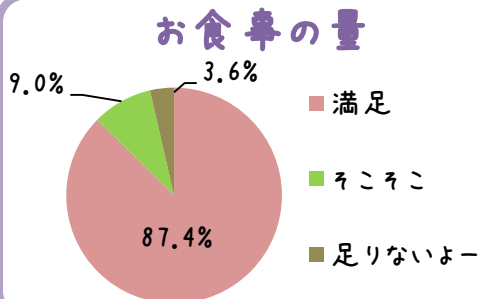
Point☆

夏だから出来る、贅沢なごはん!
 今回のレシピ以外でも色々なアレンジが楽しめます。例えば…バターを加えてバターライスにしたり、コンソメと一緒に炊いて洋風ご飯にしても合いますよ



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🐾

82枚のメッセージを頂きました!	
美味しかったです!	54.9%
退院してから参考にします!	13.4%
毎食楽しみにしている	12.2%
バランスのよい食事が嬉しい!	7.3%
その他	12.2%

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…👉

- ☆ 普段、意識しないとたくさん摂れないカルシウムや豆が摂れてよかったです。
- ☆ 子どもにも、こんなに種類豊富なごはんを食べさせてあげようと思いました。
- ☆ 小腹が空いた時のおやつがうれしいです。
- ☆ 野菜、お肉、お魚が一度に摂れてうれしかったです。
- ☆ 夜の授乳が多いので、朝食はいつもペロリといただいています。朝の暖かい汁物はとても気持ちよく和みます。何種類かのシリアルやドライフルーツを混ぜて食べるアイデア、家でもチャレンジします
- ☆ 品数の多さや絶妙な味付けが母乳や体のことを考えて作って下さっているんだと実感しています