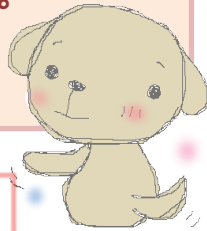


# 栄養だより



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 2017-5

## キヌアのサラダ

【材料】4人分


|        |       |
|--------|-------|
| キヌア    | 40g   |
| ブロッコリー | 1/4 株 |
| きゅうり   | 1 本   |
| トマト    | 1/2 個 |
| サラダ水菜  | 40g   |
| サラダチーズ | 少々    |
| 青じょうろ  | 適量    |

【作り方】

1. キヌアを戻す。鍋で湯を沸かし、沸騰したらキヌアを入れる。7〜8分程炊いたら、ザルに上げて水けを切る。
2. ブロッコリーは小房に分ける。軸は厚めに皮を剥いて縦に切る。しっかり沸かした湯に塩を加えて2分程茹でる。
3. きゅうり・種を取ったトマトは5mm角のサイコロ状、サラダ水菜は1口大に切る。
4. ボウルに1・2・3とサラダチーズ、青じょうろを合わせてよく混ぜる。

☆完成☆ 



スーパーフードと名の高い“キヌア”を使ったメニュー。お米と一緒に炊く以外にも、サラダのアクセントとして楽しむことが出来ます♪  
 きゅうりやトマトをチーズと同じ大きさに切ることで食感が良くなります。  
 ドレッシングはお好みの味でどうぞ^^ 

## みなさまからのご意見・ご感想

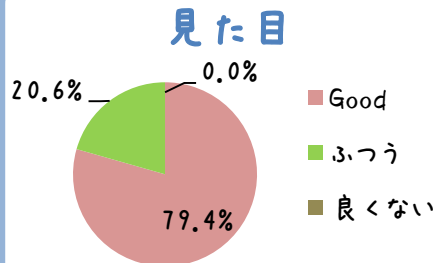
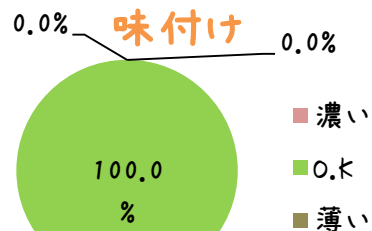
89枚のメッセージを頂きました!

|                  |       |
|------------------|-------|
| 美味しかったです!        | 48.3% |
| 毎食楽しみにしている       | 13.5% |
| バランスが良く工夫された食事が◎ | 12.4% |
| 家での参考になります!      | 11.2% |
| その他              | 14.6% |

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...▶

- ☆健診の時もいつも帰りにメイズキッチンでランチしてました。  
 バランスがよく、そして時々メッセージとともにつけてくれているスイーツがおいしくて嬉しかったです。
- ☆野菜たっぷりな食事は食べているだけで元気と健康が戻ってくる気がします。
- ☆和食も洋食も食べられてとても満足しています。ありがとうございます。
- ☆塩分控えめでおいしくて、そしてあまり動いていないのに腸の動きがスゴイ!!
- ☆朝からポリウムたっぷり。お腹いっぱいになります。
- ☆小腹が空いた時につまめる小皿がいつも楽しみです。特に手作りのおやつ(フレンチトースト)が嬉しかったです。



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^^

