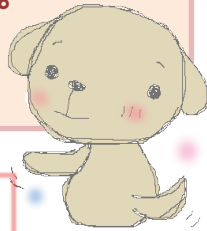


栄養だより🍏



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 2017-6

切り干し大根のパリポリ酢の物

【材料】4人分

切り干し大根 20g
 きゅうり 1本
 人参 1/3本
 濃口醤油:酢:ごま油:砂糖
 3 : 3 : 1 : 3

ごま 適量

【作り方】

1. 切り干し大根をぬるま湯で戻し、水気をしっかり切る。
2. きゅうりは細切りにして、軽く塩を振りしんなりさせる。
3. 人参は細切りにして、さっとボイルして水気を切っておく
4. ポウルに調味料を全て混ぜ合わせ、そこに 1,2,3 を加えてよく混ぜる。
5. お皿に盛り付けた後、ごまを好みの量振りかける。

☆完成☆



これから蒸し暑くなり、食欲が落ちる時期にもピッタリの1品です☆切り干し大根も、いつもと違う味付けにすることでより楽しめますよ^^
 何より切り干し大根の『パリポリ』とした食感がやみつきになります👉ゴマに含まれるビタミンB1で夏バテ予防も期待できます👉

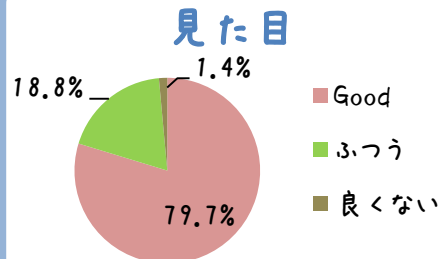
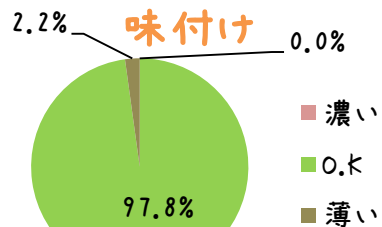
みなさまからのご意見・ご感想🐾

| | |
|-------------------|-------|
| 129枚のメッセージを頂きました! | |
| 美味しかったです! | 41.9% |
| 毎食楽しみにしている | 16.3% |
| バランスが良く工夫された食事が◎ | 10.9% |
| 家での参考になります! | 7.8% |
| その他 | 23.3% |

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...👉

- ☆朝のグラノーラが嬉しかったです。
- ☆とてもヘルシーで安心して信用して食事しております。ありがとうございます。
- ☆おいしく栄養価の高そうなお食事ありがとうございます。バタバタと過ごす入院生活でお食事の時間は、ほんとに気のまされる幸せな時間でした。いろんな種類の食べ物が出るので飽きることなくむしゃむしゃモグモグいただきました。おっほいにもよさそう!
- ☆ほとんど運動らしいことができていないのにお通じが普段よりびっくりするほどスムーズです。食べ物って体に正直なんだなア...とつくづく思いました。
- ☆ベーグルとってもうれしかったです👉サンドイッチにしてハンバーガーのように食べました。



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^^

