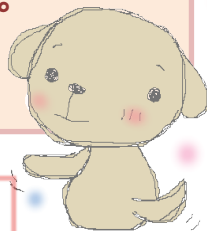


🍏 栄養だより 🍏



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 2017-11

クスクスサラダ

【材料】4人分

- クスクス ……20g
- 玉ねぎ ……1/4 個
- 赤パプリカ ……1/6 個
- 茹で枝豆 ……40g
- きゅうり ……1 本
- トレビス ……40g
- オリーブオイル ……少々
- マヨネーズ ……大さじ3
- 牛乳 ……小さじ2
- 砂糖 ……小さじ1
- 塩・こしょう ……少々

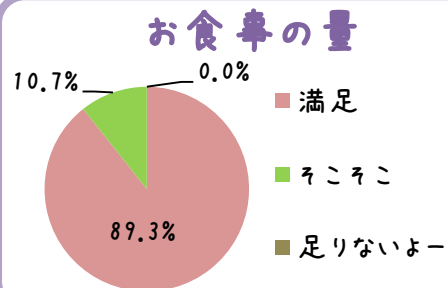
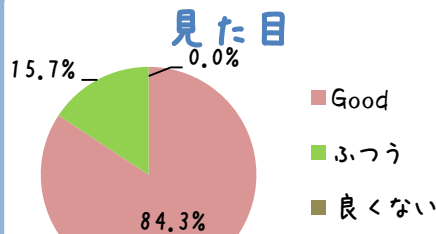
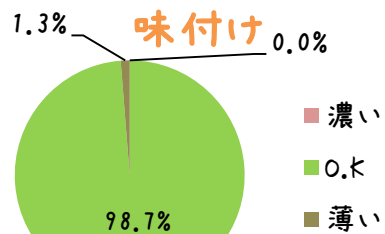
【作り方】

- 1.クスクスを戻す。ボウルに入れたクスクスを入れて、クスクスと同量のお湯を加えてすぐに蓋をする。5～10分程蒸らす。蒸らしたあとに、オリーブオイルを加えて混ぜる。
- 2.玉ねぎをスライスにして、水にさらしてペーパーで水気を取る。
- 3.赤パプリカ・きゅうりは枝豆と同じ大きさ(7～8mm)のサイコロ状に切る。
- 4.トレビスは一口サイズに切る。
- 5.調味料をボウルに合わせ、1・2・3・4と茹で枝豆を加え混ぜる。
- 6.お皿に4を敷き、5を盛り付ける。

☆完成☆



クスクスは北アフリカや中東でよく食べられている“世界最小のパスタ”です☆サラダのランクアップにいかがですか^^?



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🐾

133 枚のメッセージを頂きました!	
美味しかったです!	48.9%
毎食楽しみにしている	9.0%
ちょっとしたおやつが嬉しかった	9.0%
お家でレシピ参考にします!	6.8%
バランスが良く工夫された食事が◎	6.0%
その他	20.3%

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…👉

- 🌸毎日お野菜も沢山使って下さって、栄養満点の美味しいご飯でした^^感動です☆
- 🌸慣れない育児で疲れたりした時に美味しいごはんや優しいメッセージにいやされました👉
- 🌸1つ1つついでに盛り付け、セッティングされていて、素晴らしいと思います。
- 🌸品数もあり嬉しいです。やっぱり人に作ってもらうお料理はおいしいです。
- 🌸お野菜も多く、味付けもやさしくとてもおいしく頂いています。家の味のように食事の時もとてもリラックスできました。