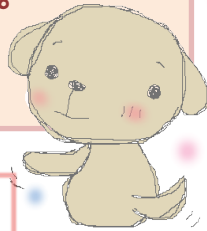


# 栄養だより🍏



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 2017-7



【材料】4人分

大根 約 1/5 本(200g)  
 トマト 1/2 個  
 長芋 約 1/4 本(80g)  
 生姜 一かけ  
 ネギ 少々

<甘酢>

酢:砂糖:だし  
 5 : 3 : 1

## 彩りみぞれ🌈



【作り方】

1. 甘酢を作る。  
鍋にだしを入れ、沸騰直前まで温めて砂糖を溶かす。  
砂糖が溶けたら火を止め、酢を加えて冷ます。
2. 大根は大根おろしにしてザルで水気を切る。
3. トマトは湯むきをして皮と種を除く。粗みじん切りに切る
4. 長芋も皮を剥いて粗みじん切りにする。酢水に 5 分程漬けて変色を防ぎ、ペーパーでしっかり水気を取る。
5. 生姜はすりおろし、ねぎは小口切りにしておく。
6. 1 に切った野菜を全て合わせて味を馴染ませる。\*

☆完成☆

暑い夏にぴったりの彩り鮮やかな一品です☆  
 約、半日程漬けておくくと美味しく食べられます。  
 大根おろしと甘酢のさっぱり感がたまりません🌈



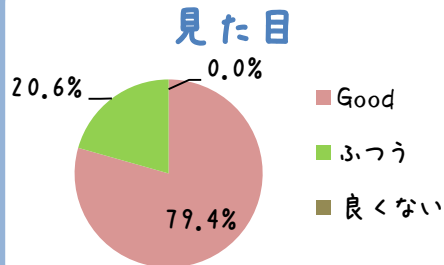
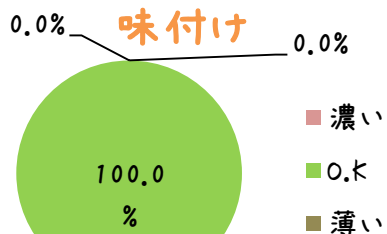
## みなさまからのご意見・ご感想🐾

97 枚のメッセージを頂きました!	
美味しかったです!	47.4%
毎食楽しみにしている	13.4%
バランスが良く工夫された食事が◎	12.4%
ちょっとしたおやつが楽しみだった👉	6.2%
その他	20.6%

ご出産されたママたちに「おぼんざいレシピ」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...👉

- 🌸 温かいパンが嬉しかったです。
- 🌸 薄味なのに、しっかりと味がしみこんでいて、満足感ありました
- 🌸 和食・洋食あきのこないメニューありがとうございました。
- 🌸 お祝膳ごちそうさまでした!! 本当に美味しくて心と体にしみわたりました!!
- 🌸 身体に良いレシピを載せて下さりありがとうございます。家に帰ったら作ってみようと思います。
- 🌸 ついに退院なのですがメイズキッチンのご飯が食べられなくなるのがとても残念です。
- 🌸 朝からこんなにしっかり食べれて幸せです。家でも、そうできればと思います。
- 🌸 運ばれてくる料理をみるだけで少し疲れがいやされました。



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^^

