

# 🍏 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 2018-4

【材料】4人分

エリンギ 100g(中2本)  
 しめじ 100g(1パック)  
 マッシュルーム 30g(3個)  
 サニーレタス 20g  
 ミニトマト 4個

【調味料】

酢:砂糖:オリーブオイル  
 4 : 3 : 1  
 塩 少々  
 レモン果汁 少々

## きのこマリネ



【作り方】

- きのこは石づきを取ってさっと洗い、一口サイズに切る。たっぷりのお湯で1~2分程ゆでて水けを切っておく。
- レモン果汁以外の調味料をボウルに合わせてよく混ぜる。1を加えて10~20分漬けておく。
- 2にレモン果汁を加えてよく混ぜる。
- 適当な大きさにちぎったサニーレタスを器に盛りつけ、3と縦半分に切ったミニトマトを盛り付ける。

☆完成☆



漬け込みの仕上げにレモン果汁を少し加えることで、香り豊かな仕上がりとなります🍀  
 きのこを茹でる代わりに、電子レンジで1分程の加熱でも大丈夫♪ふんわりラップをかけることをお忘れなく♪



Wish happiness be always with you.

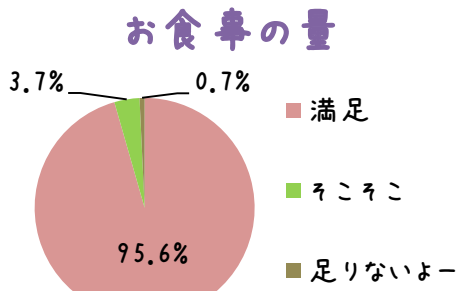
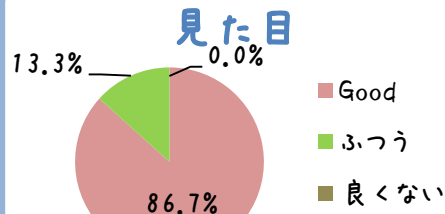
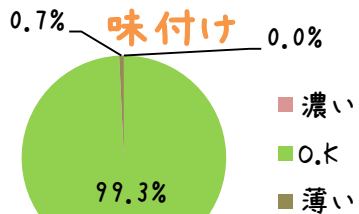
## みなさまからのご意見・ご感想🐾

90枚のメッセージを頂きました!	
美味しかったです!	55.6%
毎食楽しみにしている	13.3%
栄養バランスの良い食事が◎	8.9%
家に帰ってから参考にします!	6.7%
ちょこっとおやつが助かった♪	3.3%
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...♪

- 🌸6日間ありがとうございました。献立も味付けも量もとても満足でした。食事はやっぱり心と体の健康に大切だなと思えました。
- 🌸和・洋・中も取り混ぜてもらい、飽きないのもうれしいです。
- 🌸産後の身体を支えて下さりありがとうございます!
- 🌸自分で作る味付けとは違って、優しい味にいやされました。産後1日目の朝食にピッタリでした
- 🌸知人から入院中にしっかりお食事すると母乳がよく出る!!と聞いたのでモリモリ食べています。



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^^