



* kizuna 第19号 *

☆ 今回のテーマ ☆

○ママヨガ with ベビークラスが
始まりました

○4Dエコー フォトギャラリー

○シェフのマル秘レシピ集 No.3



ママヨガ with ベビークラスが はじまりました！！



2020年1月より産後ヨガ「ママヨガ with ベビー」クラスを開講しています。

日本マタニティフィットネス協会の認定インストラクターが、
産後の1～6ヶ月のママ・赤ちゃんと一緒に、クラスをさせていただいています☆

3月からは、新型コロナウイルスの感染拡大を防止するために、
クラスをお休みさせていただいております。

再開の詳細につきましては、
ホームページにて随時お知らせしていきますのでご確認ください。

クラスの実際の様子です！



「どすこーい！！」
掛け声をしながら楽しく行っています☆



たかいたか〜い！！！！





肩こり・頭痛などのトラブルの改善に
効果があります！

あかちゃんたちもご機嫌です！



じんわり汗をかけて気持ちがいいですよ★



お茶会もとても盛り上がります！
シェフのお菓子は毎回おいしいです！！

参加者の声…

- ❖久しぶりに体を動かして、普段使っていないところに効いているのが分かりました！
じんわり汗もかけて楽しく運動出来ました！
- ❖ヨガは初めてでしたが、難しくなく楽しく参加出来ました！
気分転換にもなってリフレッシュ出来ました！
- ❖産後のママたちと悩みを共有出来て、先輩ママの話も聞けてすごく良かったです！
- ❖クラスがあった日の夜は、赤ちゃんがすごくよく寝てくれた気がします！

たくさんのご意見・感想をいただいております！

ご参加お待ちしております♡



4D エコーフォトギャラリー



エコー室で撮れた赤ちゃん
の写真をご紹介します！



まだ胎動を感じない週
数ですが、実はたくさん
動きまわっています！





料理長のちらし寿司

～春の行楽お弁当に～

Chef - Hiroshi Saito



材料 (4人前)

●ご飯

米 2 合、昆布 1 枚(5 cm四方)

●すし酢

米酢 60 cc、砂糖大さじ 2 杯、
塩小さじ 1 杯

●かんぴょう

かんぴょう 20g、出汁 120 cc、
砂糖大さじ 1/2 杯、
醤油大さじ 2/3 杯

●煮穴子

穴子(市販品) 120g、酒大さじ 5 杯、
砂糖大さじ 2 杯、醤油大さじ 2 杯

●椎茸のうま煮

干し椎茸 5 枚、戻し汁 2 カップ、
砂糖大さじ 4 杯、醤油大さじ 2 杯、

●酢蓮根

蓮根 50g、酢大さじ 4 杯、
砂糖大さじ 3 杯、塩小さじ 1 杯

●錦糸卵

卵 6 個、塩少々、
カツオ出汁大さじ 2 杯

●蒸海老

海老 50g、カツオ出汁大さじ 4 杯、
塩少々

作り方

【下準備】

昆布を水 640 cc程度に 1 時間程つけて出汁をとる。
干し椎茸、水 320 cc程度に 1 時間程つけて戻す。

- 研いだお米に、下準備の昆布出汁を加えてご飯を炊く。炊きあがったらご飯をボウルに移し、すし酢を加えてしゃもじで切るように混ぜる。馴染んだらウチワなどであおいで冷まし、濡らした布巾などかぶせておく。



保温性、水分調整に優れた木製すし桶があればなお良い!

- かんぴょう。かんぴょうは洗って塩を少々ふって弾力が出るまで揉む。熱湯で 2~3 分程度茹でた後、合わせた調味料で 15 分程度煮る。



- 煮穴子。穴子を合わせた調味料で 10 分程度煮る。
- 椎茸のうま煮。椎茸の戻し汁と合わせた調味料で 30 分程度煮る。
- 酢蓮根。蓮根の皮をむき、半月形の薄切りにして水洗いをする。熱湯で湯がき、調味料を合わせてつけておく。

- 錦糸卵。ボウルに卵を割り、調味料を合わせて卵液を作り一度ざるでこす。フライパンに油を引いて中火で 30g 位ずつ両面を焼く。

一度こしてから焼くと色ムラがなく、キレいに焼き上がります!



焼き上がったら細切りにして、空気を含ませるようにほぐす。



- 海老はカツオ出汁と塩を加えて 10 分程度茹でる。

- それぞれの具材を食べやすい大きさにカットして、器に盛りつけたご飯にバランスよく乗せて完成。

