



* kizuna 第22号 *

☆ 今回のテーマ ☆

- 防災訓練の様子
- クリスマスツリー飾りました
- 料理長おすすめお正月料理
- 4Dエコフォトギャラリー

防災訓練をしました!!



今回は夜間の火災発生を想定し、人数が少ない中適切で迅速な対応ができるよう火災避難訓練を行いました。その様子をお知らせします。



それぞれの役割を決めました。



訓練の流れを確認しています。



「火事です!!」と実際に消防署に通報しています。その後火災の場所を確認し誰がどのように動くか指示を出していきます。



M E R R Y C H R I S T M A S



クリニックもクリスマスツリーを飾りました！！
受付のダッフィー&シェリーメイもハロウィンからクリスマス仕様にお着換えしました☆





料理長の簡単アレンジ松前漬け

～ 日本料理×果物 ～

Chef - Hiroshi Saito



材料 (5人前)

- 昆布 30g
カゴメ昆布、日高昆布など
- スルメ 70g
足をとったもの
- 人参 10g (1/4本)
- 海老 20g (小6尾)
頭、尻尾を外してボイルしたもの
- グレープフルーツ 20g (1/4個)
果実のみ
- 糸がき 5g

※昆布、スルメは松前漬けセットとして市販もされております。

【調味料】

- 醤油 大さじ2
- みりん 大さじ1
- 酒 150cc

【ポイント】

酒とみりんは煮きって、アルコールをとばし、冷ましてから使いましょう！

作り方

- ① 昆布とスルメは料理ばさみを使って長さを2～3cm程度の細切りにします。



- ② 人参も同じくらいの長さでせん切りにし、ボイル海老も食べやすいサイズにカットしましょう。

- ③ 切った食材をボウルに移し、合わせた調味料を加えよく混ぜます。密閉容器に移して1日程、冷倉庫で保存します。



2～3日漬けると味がなじんできますが、1日1回は混ぜてください。

- ④ 皮を剥いて、実の部分だけのグレープフルーツと合わせて、糸がきを乗せたらほのかな酸味の、海老とグレープフルーツの松前漬けの完成です。



※塩抜きした数の子を使えばオーソドックスな松前漬けです。

4D エコーフォトギャラリー



11w4d

診察室とエコー室で
撮れた赤ちゃんの写真を
紹介します！



28w1d



33w2d

妊娠後期は赤ちゃんの
表情がよく分かります。

