

ベビーズルーム

世の中に子育てほど

尊い仕事はありません。

だって、

私たちの未来を創ることであり、

未来の幸せを可能にする

仕事だからです。



特定非営利活動法人
地域家族しんちゃんハウス

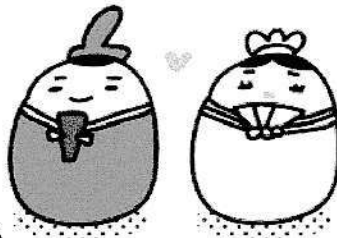
Baby's
ベビーズルーム
Room
通信



URL



Mail



※ご利用時間※

イベントデー 10:15～受付 10:30～約1時間

イベント終了後は、13:00まで

ご自由にご利用いただけます。

フリー開放デー 10:00～13:00(ご自由にどうぞ)

[ママ対象]の講座は、
お子様と一緒にご参加できます!!

3月予定表

※すべての講座が、ご予約制となります。

日	月	火	水	木	金	土
			1	2[会員&ビジター] ママ茶会 助産師さんと話そう	3[1歳10ヶ月～] ふれあい リトミック♪	4
5	6 [2～6ヶ月] わらべうた ベビーマッサージ	7 [ママ対象] ヨガ・ピラティスと ストレッチ講座	8 [首座り～1歳] 親子で楽しむ 3B体操	9 [月齢フリー] 絵本やさんの ゆったり絵本の時間	10[4ヶ月～1歳] 赤ちゃんからの ハッピーリトミック	11 建国記念の日
12	13 [1～6ヶ月] ベビーヨガ& 発育教室(A)	14 [7ヶ月～] ベビーヨガ& 発育教室(B)	15 [ママ対象] ルーシーダットン (タイ式ヨガ)	16	17	

ワンコインカフェ(参加料500円)
3月のお誕生日会をいたします!!

3月2日(木)のママ茶会は、ベビーズルームの会員さんでもあった、

現役の助産師さんのお話がたっぷり聞けるお茶会です!

手作りおやつを食べながら、あんなこと聞いてみたいいな～とか、こんなことな～い?とか、新しい発見があったり、
共感しあったりしながら、みんなでまったりのんびり子育てについて、おしゃべりしましょう!!

今回のママ茶会は、会員さんだけでなくビジターさんもお気軽にご参加くださいね。お待ちしております!!

★予約期間

開催日前日の12時までにお申込下さい。

(月曜開催の場合、前週金曜の12時まで)

会員さん → 優先予約期間がございます(詳細はHP)

ビジターさん → ご連絡を頂いた時点で、仮予約。

後日、ご予約確定のご連絡をいたします。

★予約方法

ママのお名前

連絡のとれる電話番号

ご希望の講座名

を必ず明記して
メールかFAXで申込

しばらくすると担当者より確認メールorFAX
が届きます。これで受付完了♪

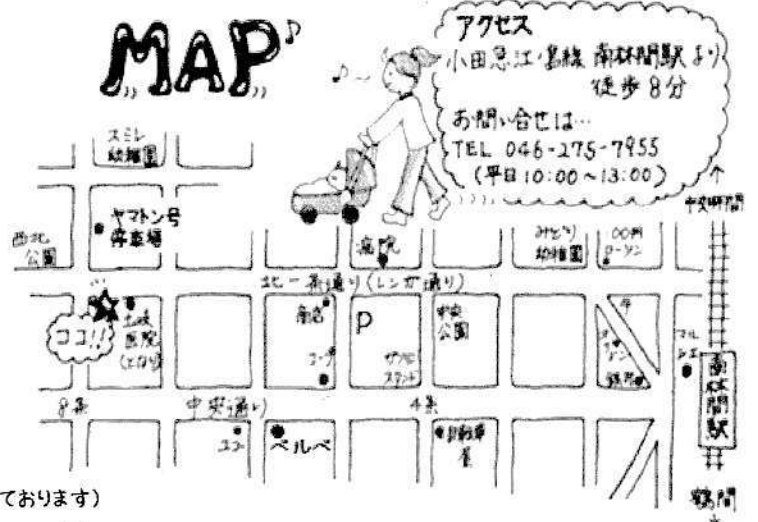
★参加費

会員さん 300円/回(お得な会員コースを揃えております)

ビジターさん 800円/回

★詳細は、ホームページをご覧ください。

(上記バーコードリーダーのURLにて参照)



アクセス

小田急江ノ島線 南林間駅より
徒歩8分

お問い合わせは...

TEL 046-275-7955

(平日 10:00～13:00)

☎ 242-0006 神奈川県大和市南林間7-1-15

✉ info@shinchanhouse.com

ベビーズルーム管理人 桜井

きづくりパンで家族の笑顔も作っちゃおう!



ベビーズルーム会員さん限定ママ茶会 冬編

是非とも子どもに食べさせたい
～パン作り教室～

レポート

ベビーズルームの会員様向けにしんちゃんハウスが年3回お届けする、お礼の気持ちを込めたイベント、今年度2回目は手軽に作れるパンを作って食べる!

焼きたてパンで心も体もホカホカにしよう!



今回のパン教室で作った

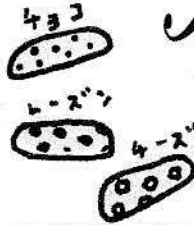
スティックパン
Stick pan
の良いところ

1.

添加物が入っていないから、安心して子どもにたべさせる

2.

手づかみしやすいので、小さい子どもも食べやすく、大人でもおいしい。



3.

シンプルな味のパンなので、アレンジしやすく、食べて飽きない

スティックパン材料

- 強力粉...250g
- 無塩バター...25g
- 牛乳...175g
- 塩...4g
- 砂糖...25g
- ドライイースト...4g
- お好みでチョコチップやレーズンなど...適量

スティックパンの作り方

ベンチタイム前にれめた順番で、成型する

裏向きにして軽く押さえるとガスが抜けるよ

①材料を混ぜる

- 牛乳を人肌で温める
- 強力粉・砂糖・塩をボウルにいれ、泡立て器で混ぜる
- 真ん中にくぼみを作り、そこへ1.の牛乳を入れ、その上にイーストをふりかける
- ボウルに沿って粉を牛乳と混ぜるようにスクッパー(ゴムベラ)で切るように混ぜる
- まとまりはじめたら、バターを入れる



このタイミングでレーズンを入れる◎

②一次発酵

- ひとまとめになったら、ボウルから生地を出し、手でこねる
- 生地にツヤが出て、しっかり伸びる生地になったら、1つに丸めてボウルに戻し、袋をかぶせて一次発酵(※)

③ベンチタイム

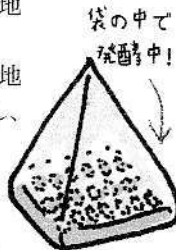
- 1.5から2倍になったら生地を取り出し、24個に等分する。
- 一つ一つ小さめの丸にし、濡れたフキンをかけ15分生地を休ませる



ベンチタイムは、生地を等分した時に切れてお表面を乾燥して、成型しやすい伸びる生地にする為の時間です。

④成型して二次発酵

- 生地を一つずつ取り出し、ガス抜きをし楕円にのぼす
- 縦に三つ折り→更に縦に二つ折りにして生地を閉じる
- 少し転がしてお好みの長さにし、上から押さえる
- 天板に並べ、袋をかぶせて二次発酵(※)



⑤オーブンで焼いてできあがり

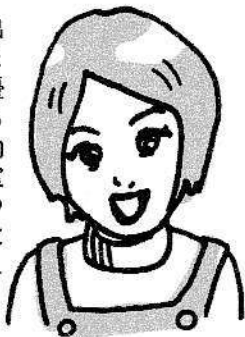
- オーブンを予熱180°Cに設定し、二次発酵完了後(大きさが1.5から2倍になったら)13から15分焼く



(※) ...1次・2次どちらも同じ。発酵は30から40°Cが最適!夏は涼しいところ、冬は暖かいところへ。ただし直射日光はNG!冬の寒い時期は、耐熱容器に熱湯を入れ、一緒に袋に入れて発酵させると◎透明の袋にすると中の様子も見えます。

講師紹介 澤岡 杏奈 先生

綾瀬を中心に自宅サロンと出張で、杏ちゃんのパン教室を開催中。「手を汚さず体に優しいものを簡単に」を叶えるパン教室が、子育てママや初心者に人気の教室。パン教室以外にもリースやフォトフレームなどの教室も開催しているので Facebookで検索してみて。4歳の娘と第2子妊娠中の現役ママ。



ママの輝きは、子どもや家族の笑顔につながるから、パン教室を通じてママが輝いたら嬉しい、と笑顔で話す澤岡先生。キラキラの素を見つけたいママの為のベビーズルーム。会員になると、毎月の講座以外に今回のママ茶会のような無料で参加できるお楽しみイベントがあります!ベビーズルーム会員については

地域家族 しんちゃんハウス 検索

