



今回UDレシピ料理会で作った品がこちら★



今回も多くの方に参加いただきました。下田昇兵さんが考えたレシピをみんなで試作をするという会です！STVさんにも取材いただきました。最後は試作した4品を皆さんと一緒に食べながら、もっとこうしたらおいしい！今後はこういう料理を希望する！など会話をしながら楽しく行う事ができました。

第4回 UD墨絵体験教室



ぐれん チーム紅蓮 通信～2018.04～

第4回 UD墨絵体験教室

車いすの方でも手が不自由な方でも誰でも参加できる墨絵体験教室！！

2018年4月29日(日) 時間：13:00～15:00
場所：旭川市民活動交流センターCoCoDe 会議研修室2
北海道旭川市 富前1条3丁目3番30号

大塚氏の墨絵体験教室!!第4回開催が決定いたしましたみなさんと楽しく交流をしながら自分の好きな言葉や絵など書いてみませんか?そして自分で作った墨絵を缶バッジにも制作できます!車いすの方でも手が不自由な方でも大丈夫!!ぜひぜひ、皆さんのご参加お待ちしております。
※道具はこちらで用意いたします。

参加料 300円 缶バッジ制作希望の方は+200円いただきます。
定員人数 20名

ご参加される方は、氏名・連絡先・サポートが必要か、をご記入の上、メールにて、お申し込みください。
※参加される方は汚れてもいい服でお越しください。
※貴重品をお持ちの方は持参をお願いします。

【主催 事務局】カムイ大雪バリアフリーツアーズアソシエーション/チーム紅蓮
〒078-8368 北海道旭川市東旭川町旭正315番地2
TEL:0166-38-8200 Fax:0166-38-8211
E-mail: guren_nae199@gmail.com (担当:三浦純・相澤)

※缶バッジの制作も行います。

日時:2018年4月29日(日)PM13:00～15:00
場所:市民交流センターCoCoDe 会議研修室2
参加費: 300円 缶バッジ制作希望の方は+200円いただきます。

第4回開催が決定いたしました☆みなさんと楽しく交流をしながら自分の好きな言葉、絵など書いていきたいと思っています。自分で作った墨絵を缶バッジにも制作できますよ!wぜひ皆さんのご参加お待ちしております^^♪



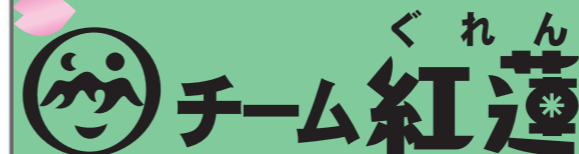
～今月のBest Photo～



見つめ合ってる♪

まだ雪が降ったりして、春がなかなか顔を出さない今日この頃ですが先日、白鳥がたくさん飛来していました(*..*)早く暖かくなってほしいなあ。

★お問い合わせは…電話またはE-mailで / info@dpcmaika-hokkaido.com



〒078-8368 北海道旭川市東旭川町旭正 315-2
Tel : 0166-38-8200 ・ Fax : 0166-38-8211
http://teamguren.kamui-daisetsu.org/

レンジと炊飯器で作る超かんたん料理

UD レシピ VOL.7 監修 下田昇兵

母との思い出は「料理」。将来の夢は、料理でみんなを笑顔にする料理人。しかし、16歳の時に母と同じ奇難小脳変性症という難病を発症。料理人の夢を諦められず、仲間とレンジで誰もが簡単に作れる料理を考案し、2016年8月に念願の「UDレシピ本」を発行。

アクアパッツア

※材 料 (2人分) ※

タラ (切り身)	2 切れ	コショウ	少々
あさり (砂出したもの)	200g	白ワイン	大さじ2
海老	8 尾	オリーブオイル	大さじ1
ミニトマト	8 個	パセリ	適量
ニンニク	1 かけ		
塩	少々		

※作り方※

- ①タラは2等分に塩を振ってから(分量外)10分置いて水気をよくふいておく
- ②エビは背ワタと殻を取り除いて、ミニトマトはヘタを取って半分に切り、ニンニクは芯を取り除き薄切りにしておく。
- ③耐熱容器にオリーブオイルを塗り、ニンニク、タラ、海老、あさり、ミニトマトを並べ、白ワイン、塩、コショウをしてからふんわりラップをして、電子レンジ(600w)で8分加熱する。
- ④仕上げにパセリを散らす。

UD(ユニバーサルデザインの略)・誰もが簡単に楽しめる

※レシピの加熱時間はあくまでも目安です。ご利用の電子レンジ・炊飯器のメーカーや機種により加熱時間が違う事もありますので、調整してください。

第4回 UD料理会 開催 参加・協力募集

下田昇兵さんが考案したレシピを試作し、レシピとして完成させる料理会を開催いたします。ぜひお手伝いください

2018年4月25日(水) 13:30～
旭川市障害者福祉センターおびつた調理室
●定員 10名 ●参加費 500円

申込先・・・カムイ大雪バリアフリーツアーズアソシエーション
TEL 0166-38-8200