



チーム紅蓮 情報

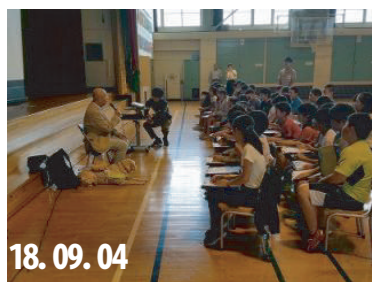
レシピにたくした料理人の夢 難病で火を使えない少年

チーム紅蓮 活動報告



出前講座in旭川

旭川市立大有小学校で「出前授業」をしてきました。今回は、小学校で視覚障がいの方の生活の話・体験をしました。盲導犬協会が製作したDVDを生徒に見てもらい・感じてもらうことが出来ました。DVDは「盲導犬に会った時の対応・注意点」などが盛りだくさんの内容でした。今回の経験で大有小学校の生徒さんは色々なことを学んでくれたかと思います！



18.09.04

バリアフリー映画祭in旭川

誰でも気兼ねなく見れるバリアフリー映画祭を行い100人を超える方々にご参加いただきました。上映映画は「未来のミライちゃん」家族の話を中心とした楽しい映画祭となりました！そしてサプライズゲストでウィルチェアラグビー世界大会で日本代表チームが初優勝した池崎選手が大会報告しにバリアフリー映画祭に来てくださいました！



18.09.22



第10回 旭川ハーフマラソン

いつも応援してる側だったハーフマラソン。今回記念すべき10回目にし車いすの参加が認められ、3kmコースを参加してきました♪初という事でどんな感じになるかドキドキしましたが、みんなで楽しく声を掛け合いながら走りました。何より参加された選手の皆様はもちろんですが参加者のサポートをした「道北地区障がい者スポーツ指導員」の皆様コース等様々なサポートありがとうございました！！

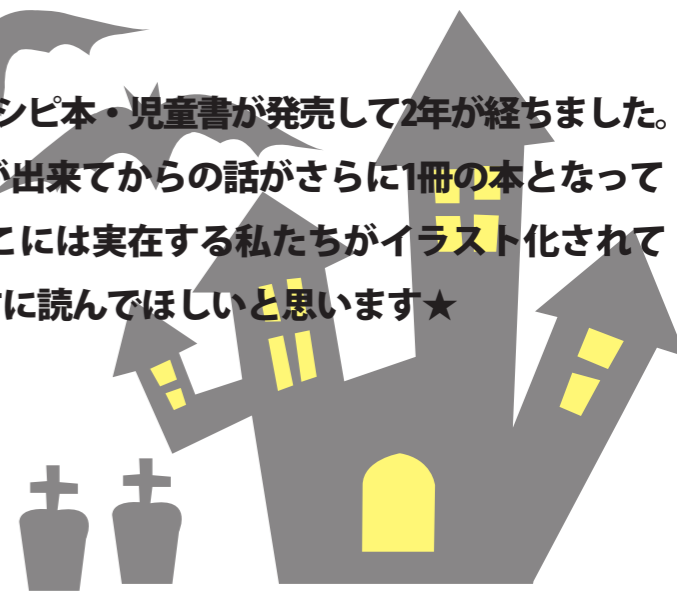


18.09.30



UDレシピの下田昇兵さんのレシピ本・児童書が発売して2年が経ちました。これまでのお話と、レシピ本が出来てからの話がさらに1冊の本となって登場し、今回は、挿絵付！そこには実在する私たちがイラスト化されて登場しています。ぜひ多くの方に読んでほしいと思います★

定価 734円 (本体680円+税)



UDレシピ ななかまど



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5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11月28日(水) 13:30～
 旭川市障害者福祉センターおびつ調理室
 ●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センター
 TEL 0166-38-8200

レンジと炊飯器で作る超かんたん料理

UDレシピ VOL.13

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歳の時に母と同じ脊髄小脳変性症という難病を発症。料理人の夢を諦めきれず、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。

さんま缶 de 炊き込みご飯

※材料 (2合分)※

米・・・・・・・・・・	2合	[A] 酒・・・・・・・・・・	大さじ1
さんま缶(蒲焼タイプ)・・	1缶	醤油・・・・・・・・・・	大さじ2
シメジ・・・・・・・・・・	1/2パック	白ゴマ・・・・・・・・・・	大さじ2
ニンジン・・・・・・・・・・	1/2本	大葉・・・・・・・・・・	適量
生姜・・・・・・・・・・	1かけ		

※作り方※

- ①米はといで水切りしておく
- ②シメジは石づきを取り除き小房に分けておく。ニンジンと生姜は皮を剥いてせん切りにする。
- ③炊飯器に①と②と【A】の調味料を入れて軽く混ぜてから上にさんま缶を乗せてから水の量を合わせる
- ④白米炊飯モードで炊く。炊き上がったら白ゴマを加えてよくかき混ぜる
- ⑤器に盛り付けて大葉を散らして完成

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

