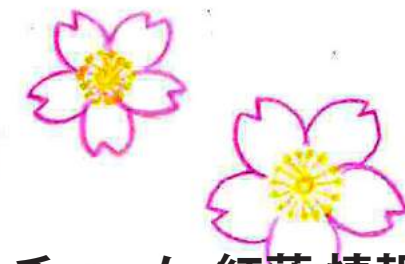


4月



ぐれん チーム紅蓮

通信～2020.04～



チーム紅蓮 活動報告

チーム紅蓮情報

新型コロナウイルスが、今世界中で感染が広がっております。旭川市でも数十名の感染者が、皆さん手洗い、うがい等を欠かさずに!!!自分の身は自分で守っていきましょう(´;ω;`)

※ちなみに免疫がつくと言われている食べ物は・・・「ヨーグルト、にんにく、納豆」などが良いそうです♪



UDレシピななかまど



UD(ユニバーサルデザイン)の路)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。

レンジと炊飯器で作る超かんたん料理

UD レシピ VOL. 31

監修 下田昇兵

16歳の時に段と同じ脊髄小脳変性症という難病を発症。仲間とレンジで誰もが簡単に作れる料理を考案し、「UDレシピ本」を発行。たくさんの方に支えてもらい現在もレシピ考案中です

鶏モモ肉のチャーシュー

※材料※(2人分)

鶏モモ肉	1枚	[A]	ポン酢	50cc
長ネギ(青い部分)	1/2本		砂糖	30g
生姜	1かけ		水	50cc

※作り方※

- ①鶏モモ肉はフォークなどで数か所刺しておく。生姜はよく洗ってから皮付きのまま薄切りにする
- ②炊飯器に①と【A】、長ネギを加えて通常モードで炊飯する



下田さんが考案したレシピの試作料理会を定期的に開催しています



申込先・・・カムイ大雲ノリアフリーターセンター TEL 0166-38-8200



第9回 UD墨絵体験教室

日時:2020年4月26日13:00～15:00

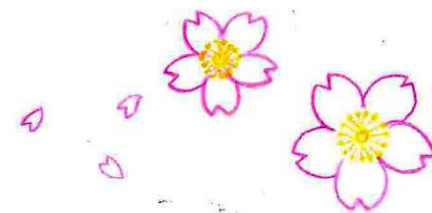
場所:障害福祉センターおびつた2階 会議室1

参加料:大人300円 子ども200円

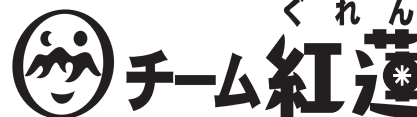
皆さんが思い思いに墨で絵を書いたり今回も新たなことをやってみたりと内容盛りだくさんです、(´▽`)/少しでも癒しの空間になればと思います。



私ごとで申し訳ありませんが、先日私の飼ってるワンコ(そら)が3歳になりました♪いつもやんちゃでわんぱくですが、もう...可愛くて♪今後どこかで会った時は撫でてやってください(相田)



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



ぐれん チーム紅蓮
〒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/