



ノウクマルシェ



ノウクマルシェでコロナ対策をしっかりと行って2日間、枝豆、ミニトマトなど野菜と共に、他にもオリジナルグッズを出店させていただきました！横のブースでは玉入れ、ポッチャなどパラスポ体験だったり、スポーツの写真の展示も！！天気もよくたくさんの方々にはパラスポの体験をしていただいたり枝豆・野菜などもお買い求めいただきましてありがとうございました♪



旭川元気プロジェクト ちびマルシェ in 旭川ラーメン村



ぐれんの芽で出店しました！！風が強かったですが会場にはたくさんの方が来場していてとても賑わっていました。雨も降らず無事開催でき、野菜などグッズなどを販売しました！パラスポーツも紹介もさせてもらいお越しくくださった方々に体験も行いました。



コロナウィルスはまだまだ終息は見えませんが、コロナに負けずに冬に向けてのイベントも計画中です所以後も発信続けていきますのでお楽しみに(*´Д`*)!!!



みんなで楽しむパークゴルフ大会 (鷹栖町)



20/09/27

天気もなんとか持ちこたえ、開催することができました！コロナ禍でイベント中止になったり延期になったりと、なかなかみんなが集まれる機会が減ってきている中このように一緒にできる事やできるイベントが増える事はうれしく思います！！知らない人と出会い、一緒に身体を動かして交流する大切さも忘れてはいけません。大会を主催、サポートして下さった鷹栖町の皆様ありがとうございました。

チーム紅蓮でプレミアム商品券が使えます！



【まちを元気に！！
チーム紅蓮も元気に！！】

チーム紅蓮の手づくりグッズ (プリントTシャツ、パズル、看板やポスターなど) がこの「あさひかわプレミアム商品券」を使用してお求めいただけます！

UDレシピななかまど

レンジと炊飯器で作る超かんたん料理

UD レシピ VOL.37 監修 下田昇兵

15歳の時に盲と聴覚小脳疾患という難病を患い、仲間とレンジで遊ぶのが楽しみになる料理を考案し、「UDレシピ本」を発行。たくさんの方に楽しんでもらいたいという思いでUDレシピの考案です！

生揚げと豚バラ肉の煮物

※材料※(2人分)

生揚げ	1/2冊	【A】	醤油	大さじ1
豚バラ肉	100g	【B】	みりん	大さじ1
			酒	大さじ1
			砂糖	小さじ2

※作り方※

- ①生揚げはお湯をかけて湯通ししておく。水気を切り、真ん中から半分に切ってから3cm位の角切りにする。豚バラ肉は5cm位の長さの長さに切っておく。
【A】を合わせておく。
- ②生揚げボウルに生揚げ、豚バラ肉の順にのせ、Aを加えてふんわりとラップをして電子レンジ(600w)で2分加熱する。ラップを外して、かき混ぜて更に2分加熱する。
- ③味がしみるように、少し時間を置いてから器に盛り付けて完成

下田昇兵と仲間達が集まる「チーム紅蓮」誰がいても仲間達は地域と一緒に仕事や活動に取り組んでいます。誰がいても仲間達に頼らず誰もが楽しめるイベントづくりにも積極的に参加しています！

TEAM GUREN

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

