

チーム紅蓮 活動報告



18.04.15

第6回あさひかわ白樺樹液まつりに「ぐれんの芽」で出店しました。天気があまり良くなく、雨で地面がグチャグチャ状態で車いすユーザーは大変でしたがたくさんのお客様が来場して頂き舞茸ときくらげが完売しました。ありがとうございました。



18.04.25

vol.4 UDレシピ料理会を行いました！下田さんが考えたレシピを皆さんで試作し試食して、みなさんからの意見を聞いたりして、みなさんと交流をしました



18.04.28

冬まつり会場跡地の清掃を行いました！800名の方が参加していたようで、1時間ほどで会場が綺麗になりました！



18.04.29

第4回墨絵体験教室を行いました。みんなで最初に鯉のぼりを描きあげて1枚の大きな紙に貼って一つの作品を作りました★みなさんの絵は個性的で素敵な絵ばかり！今回も楽しく交流を深める事ができて、とてもいい空間となりました☆(*・v・)/

チーム紅蓮 情報



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。

皆様に参加いただきUD料理会でたくさんの新作を完成させました。次回の料理会は、11月を予定しています。



問合せ・・・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.8 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。

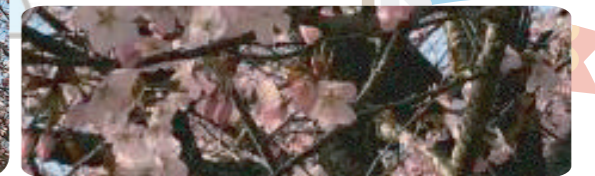
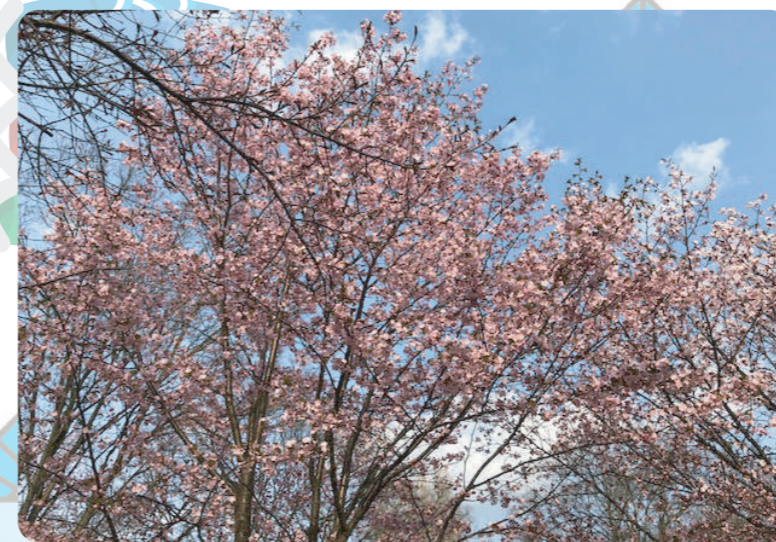
マスタード風味のポテトサラダ

※材料 (2人分) ※

- | | |
|---------------------|------------------------|
| ジャガイモ・・・・・・・・・・中2個 | (A) 粒マスタード・・・・・・・・小さじ1 |
| タマネギ・・・・・・・・・・1/4個 | (A) 砂糖・・・・・・・・小さじ1/2 |
| 魚肉ソーセージ・・・・・・・・1本 | (A) 塩・・・・・・・・少々 |
| マヨネーズ・・・・・・・・・・大さじ1 | |
| コショウ・・・・・・・・・・少々 | |
- ※ジャガイモは電子レンジに合う「キタアカリ」がオススメです。

※作り方 ※

- ①ジャガイモは皮をむいてから縦半分になり5mm位の幅に切って水につけておく。タマネギはみじん切りにして、魚肉ソーセージは縦半分になり5mm位の幅に切っておく。
- ②耐熱容器に水気を切ったジャガイモとタマネギを入れてふわりとラップをして電子レンジ(600W)で5分加熱する。
- ③熱いうちに材料(A)を加えてよくあえる。
- ④粗熱が取れたら魚肉ソーセージとマヨネーズを加えてコショウで味を整える。



北海道では桜が満開なので先日、公園に行って写真撮ってきました♪
 色鮮やかでとてもキレイでした★写真撮影にも気合入りますw

★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/>

★ななかまどにUDレシピ掲載中★