

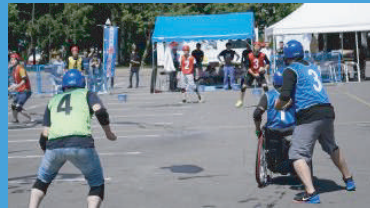
★チーム紅蓮 活動報告



今年も水の乱に参加してきました★昨年優勝チームとの1回戦！
 トーナメント方式の為、初戦敗退してしまいましたが、ただ一つ
 お客さんから、車いすスゲーとの声があがり、私たち感動です！



「すげー」という誉め言葉はとてもうれいすね(*nwn*)
 見てても楽しいこの競技！また来年も
 楽しみです(*・▽・)/w



🔥 バリアフルキャンプ 🔥



50名以上の方々が参加してくれたバリアフルキャンプ！
 みんなで虫捕り、森の中を散歩したりと楽しく交流をして、
 夜にはBBQもして楽しく大賑わいな2日間のキャンプでした★
 お手伝い含め、参加してくださった皆さん
 本当にありがとうございました★



18.08.11～12



★チーム紅蓮 情報

第3回 旭川北彩都ウォーキングの集い



【日時】2018年10月13日(土) 受付9:00～
 スタート10:00 (荒天時中止)
 【場所】宮前公園、北彩都ガーデン
 【受付場所】旭川市障害者福祉センター おびった(玄関前)



第2回トレッキング！自然体験会inキトウシ



【日時】2018年10月6日(土) 集合9:00～ 出発：10:00～
 【場所】東川町 キトウシ森林公園 森林体験研修センター

詳細&申し込み方法などは、こちらをご覧ください!!

【車いす紅蓮隊ブログ】→



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。

9月に文庫も発売します!! UDレシピ本が発売した、その後の事も書いてあります。興味ありましたらぜひ!!!!



問合せ・・・カムイ大雪
 バリアフリーツアーセンター
 チーム紅蓮
 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.12 監修 下田昇兵

16歳の時に脊髄小脳変性症を発症。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中！UDレシピ本 第2弾を目標に活動しています！

包まないシュウマイ

※材料 (10個分) ※

- 豚ひき肉・・・200g
- 玉ねぎ・・・1/4個
- シタケ・・・2枚
- 生姜(すりおろし)・・・1かけ
- 卵・・・1/2個
- シュウマイの皮・・・1袋
- 片栗粉・・・大さじ1

- 【A】 醤油・・・大さじ1/2
- 砂糖・・・大さじ1/2
- ゴマ油・・・大さじ1/2
- 鶏ガラスープの素(顆粒タイプ)・小さじ1
- コショウ・・・少々
- 醤油・からし・・・各適量

※作り方 ※

- ①玉ねぎはみじん切りにしてから片栗粉とあわせておく。シタケは軸を取ってみじん切りにする
- ②ボウルに豚ひき肉と①の材料、卵と生姜、【A】の調味料を加えて粘りが出るまでよくこねてから10等分に丸める
- ③シュウマイの皮を1cm角位に切り、霧吹きなどで皮を湿らせながら②で丸めた具材にまぶす
- ④耐熱皿にクッキングペーパーを敷き③を並べる。ふんわりとラップをかけ電子レンジ600wで6分加熱する。加熱後ラップをしたまま2分ほど蒸らす。器に盛り付けて醤油とからしで頂く

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