

第7回 UD墨絵体験教室



第7回UD墨絵体験教室を開催しました。約40名といった、たくさんの方に参加していただきました、今回Satolyさんと一緒にモコモコペンでトートバッグ作りもしました。皆さん思い思いにバッグ作りや墨で書いたり楽しく交流しながら行えました。皆さんから楽しかったという言葉をいただけて嬉しく思います("▽")!!



皆さんが楽しめるように、次回への開催に向けて頑張っていきます(*´I`*)



UDレシピ料理会



今回で9回目となったUDレシピ料理会♪本日も3品試作、試食しました！いつもご参加していただき、ありがとうございます♪恒例となりましたファッションカラー、この日は緑の服装で皆さん合わせての参加でした！



次回の開催は11月頃を予定しています！！



ガチパラ!vol12 in旭川



5月5日にガチパラ!vol12 in 旭川が開催されました。車いすテニス、バスケ、ラグビー、アンパティーサッカー、ボッチャ、フェンシング、パラテコンドーと盛りだくさんでしたが、GWの中、たくさんの方にお越しいただきました！次回ガチパラvol13は6月30日(日)に東神楽町にて開催を予定しています！！



チーム紅蓮 情報



レク・ボッチャ全道大会in旭川

日時:2019年6月16日(日)受付:9:00～ 開会:10:00～

募集 100チーム (3人1組チーム)

内容 まだ参加したことない方も、今まで参加して下さった方も誰でもエントリーできますので、気楽にお申し込み下さい("▽")*

※大会審判・スタッフも募集しています！！



申込用紙については「車いす紅蓮隊ブログ」にて詳細・ダウンロードをできるようになっています(*・▽・)/

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。

次回 UDレシピ料理会 2019年11月頃 開催予定



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

申込先・・・カムイ大雪
バリアフリーツアーズセンター
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.20

監修
下田昇兵



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「UDレシピ本」を発行。その後実話をもとに児童書「レシピにたくした料理人の夢」も発売。たくさんの方に支えてもらい現在も新作レシピ考案を進めています

豚バラキムチ

※材料 (作りやすい分量)※

豚バラ肉.....100g	塩.....少々
たまねぎ.....1/2個	コショウ.....少々
キムチ.....150g	ゴマ油.....小さじ1
もやし.....1袋	醤油.....小さじ1/2
にら.....1/2束	白ゴマ.....大さじ1

※作り方※

- ①豚バラ肉とキムチは食べやすい大きさに切っておく
たまねぎは繊維に沿って薄切りにする。にらは5cm位の幅に切っておく
- ②耐熱皿はたまねぎ、豚バラ肉の順番に並べて、塩とコショウをする
- ③ふんわりとラップをし電子レンジ(600w)で3分加熱する
- ④一度、ラップをはずして、キムチとゴマ油、醤油を加えてよく混ぜる。その上にもやしにらを乗せて、再びふんわりとラップをし電子レンジ(600w)で5分加熱する
- ⑤出来上がったら白ゴマを加えて、よく混ぜてから器に盛りつける

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