

チーム紅蓮活動報告

アイフェスタ2019in旭川



アイフェスタ 2019in 旭川に参加してきました。カムイ大雪バリアフリーツアーセンターのブースではスラックレール体験やパラスポーツ体験なども行い、他にも電動車いすサッカー「蹴る」の映画を上映もしました。上映会場には中村監督もお越しになり映画が説明なども聞くことができました♪(*・▽・*)/



19.07.07

ふれあい広場2019in名寄



ふれあい広場 2019in 名寄に参加してきました！雨続きでしたが、今年は晴れて、たくさんの方に来場いただきました♪(*・▽・*)/そして毎年恒例となりました下田 UD レシピ！本日は炊飯器で簡単炊き込みご飯です！朝おにぎりにして販売のいたしました(*´I´) 沢山の方にお越しいただきました♪ありがとうございます。



19.07.07

旭川神社YELL



19.07.14～15

旭川神社 YELL で紅蓮の芽から育てたハーブ、花の苗、そしてニッポンマン・コナミの羊羹セットとジンギスカンラーメンをテントで販売しました。天気も良くて沢山の方にジンギスカンラーメンを食べてくださったり羊羹など買っていただきました。



チーム紅蓮情報

第14回バリアフリーおもちゃ博



日程：2019年10月19日(土)・20日(日)
 (両日10:00～16:00)

場所：旭川市障害者福祉センター「おびった」
 旭川市市民活動交流センター「CoCoDe」
 旭川市科学館「サイバル」

車いすラグビーだったり、車いすバスケ、スラロームなど沢山の
 パラスポーツ体験やおもちゃなどありますので、
 ぜひお越しください(*´▽´)/お待ちしております♪



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. 23

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

あさりご飯

※材料 (米2合分)※

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 米・・・・・・・・・・2合 | 白ゴマ・・・・・・・・大さじ1 |
| あさり缶(水煮)・・・1缶 | 大葉・・・・・・・・・・適量 |
| ショウガ・・・・・・・・1かけ | |
| 白だし・・・・・・・・50cc | |

※作り方※

- ①米はといて水切りしておく
ショウガは皮をむいて千切りにしておく
- ②炊飯器に米、あさり缶(汁ごと)、ショウガ、白だしを入れてから分量の水を加えて白米モードで炊く
- ③炊き上がったら白ゴマを加えて良く混ぜて器に盛り付け、大葉を散らす

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

