

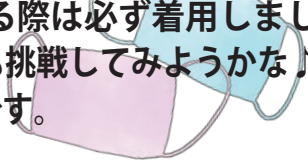
ぐれん
チーム紅蓮* 通信～2020.05～

5月

チーム紅蓮 活動



紅蓮ではコロナ対策で布でマスクを作っています。白だけでなく、いろんな色のマスクが作れるのは手作りならではですよ！マスクを作って外出する際は必ず着用しましょう!!! マスク作りに私も挑戦してみようかな♪ by ミシン初心者の相田です。



【ひまわりの絆プロジェクト】



ぐれんの芽ではひまわりの種をまき始めました。成長が楽しみです!

ひまわりの絆プロジェクトとは…【交通事故で亡くなった当時4歳の男の子が生前に育てていた「ひまわり」。その「ひまわり」から採取した種を全国で咲かせることで、男の子がこの世に生きた証を残し、誰もが交通事故に遭わないよう交通安全と命の大切さを訴える運動です。】

UDレシピななかまど

16歳の時に母と同じ脊髄小脳変性症という難病を発症。仲間とレシピを……料理を考案し、「UDレシピ本」を発行。障がいには進行していますが、たくさんの方にサポートいただき、現在もレシピ考案など活動しています

はんぺんとエビの中華風スープ

※材料 ※(2人分)

エビ	10尾	【B】	塩	小さじ1/4
【A】		片栗粉	大さじ1/2	
塩	適量	中華スープの素(顆粒タイプ)	大さじ1	
片栗粉	適量	お湯	400cc	
はんぺん	1袋(60g)	こしょう	少々	
		ゴマ油	適量	
		カイワレ大根	適量	

※作り方※

- ①エビは背ワタを取り殻をむき、【A】をまぶして少しのみ込んでから水で洗う。
- ②氷気をよく拭いてからあらめのぶつ切りにする。
- ③ボリ袋に②とはんぺん、【B】を加えて粘りが出るまでよく混ぜ合わせてからひと口大にまとめる
- ④耐熱皿にクッキングペーパーを敷き、③を並べ、ふんわりとラップをして電子レンジ(600w)で3分加熱する。ラップをしたまま1分位蒸らす。
- ⑤お碗1個に中華スープの素(大さじ1/2)をそれぞれ入れてお湯(200ccずつ)を加えて良く溶かす。
- ⑥で入れたお湯に④で作った団子を入れて、こしょう、ゴマ油で味を整えて最後にカイワレ大根を散らして完成!

UD レシピ VOL. 32 監修 下田昇兵

紅蓮でもコロナ対策として時差出勤や在宅ワークを行っています。様々なイベントも延期や中止になったりとアクティブに動けなかったり今時期ですと桜なども見に行けなかったり…残念な気持ちですが、手洗い不要不急の外出を避けたりと、出来る事から協力し合っていきましょう!!

またアクティブで楽しい日常が戻ってきますように…!!

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