



バリアブルキャンプin 鷹栖パレットヒルズ



皆さんでテントの準備をし、まずはパークゴルフ体験をしました！パークゴルフもこれまで紅蓮隊メンバーは体験済みですが、子供達は初挑戦でしたが、とても楽しんで挑戦していました！夜はみんなで焼肉！ご飯を炊いて皆さんに振る舞っていただきました。野菜やスイカをご提供くださる方もいらっしゃいまして、鷹栖の皆様へ感謝です！！楽しくまったりできました(∩^∩)

今回もご協力いただきました皆様、ありがとうございました！

夏休み体験教室 in 鷹栖

8月1日に講師として参加しました。これまで「ボッチャ・車いすラグビー」などたくさんのパラスポーツの体験をしてきました。今回は「電動車いす体験とボッチャ」をしました。電動車いす体験といっても車の教習所のようにコースを作り、体験してもらいました。S字クランクバック駐車・縦列駐車等を設置し体験！！



1回目は苦戦しておりましたが
2回目からはとても上手くこなす小学生！お見事でした♪

UDレシピななかまど



レンジと炊飯器で作る超かんたん料理
UD レシピ 35
監修 下田昇典

18. 絶品の焼肉に似て美味い御家焼肉という新メニュー。お肉とレンジがほろり簡単に作れる料理を考案し、「UDレシピ」を考案。お肉の旨みにもあわせてお肉の旨みも引き出す。

豚肉とピーマンのチーズソース

※材料 ※(2人分)

豚モモ肉 4枚	塩 適量
ピーマン 2枚	コショウ 適量
スライスチーズ 2枚		

※作り方

- ①ピーマンは縦半分に切り、種を取り除き輪切りにする。スライスチーズは半分に切っておく。
- ②豚モモ肉に塩とコショウをかけ、ピーマンとチーズをのせて焼いていく。
- ③お肉が焼けたら②の肉の巻き終わりを下にして立て、ふんわりとラップをして電子レンジ(600w)で3分加熱する。
- ④ラップを外し、肉を返して2分加熱する。
- ⑤塩に肉をのせて、耐熱皿に焼けて残ったチーズをかけて完成！



コロナ感染拡大のため、旭川の夏まつりが中止になり、夏！を満喫できないこの頃><今年の辛抱の分、来年の夏まつりは楽しく！盛り上げていけたらと思っています、(´▽`)/

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

