

チーム紅蓮 活動報告

上川町老人クラブ連合会「常任委員研修会」でボッチャ体験をしました。連合会の中には90代の方もいましたが、ボッチャを通じてとても楽しい時間を過ごすことが出来ました！小学校でのボッチャ体験とはまた違った盛り上がりました。今日のボッチャ体験で上川町にもボッチャの輪が広がってほしいです。



和寒町で開催されている全日本玉入れ選手権はご存知でしょうか？ 頭上の籠に玉を投げ入れるのが通常の競技ですが、オフィスアジャタと言って、室内でもできるようなルールもあります！4m先にある高さ1mほどの籠に投げ入れますが、ルールを少し工夫をすることで、誰もが楽しめる競技になるのではないだろうか！と、興味ある方におびっただにお集まりいただき、体験会を実施いたしました(*..*)



チーム紅蓮 情報



ぐれん チーム紅蓮

通信～2018.06～

★ななかまどにUDレシピ掲載中★



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。

掲載しているレシピは、UD料理会で皆さんと作って完成した料理を掲載しています！UD料理会は11月に開催予定！



問合せ・・・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.9

監修 下田昇兵



母との思い出は「料理」。将来の夢は、料理でみんなを笑顔にする料理人。しかし、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月に念願の「UDレシピ本」を発行。

炊飯器 de 作るパイナップルケーキ

※ 材 料 (5合炊き炊飯器) ※

- ホットケーキミックス・・・200g
- 卵 (Mサイズ)・・・・・・・・・・1個
- パイナップル(缶詰)・・・・・・・・10枚
- サラダ油・・・・・・・・・・適量
- パイナップルの汁・・・・・・・・150cc

※ 作り方 ※

- ①ボウルに卵を割り入れて、よく溶いておく
 - ②卵を溶いたボウルにパイナップルの汁を2～3回に分けて加え、よく混ぜ合わせる
 - ③②のボウルの中にホットケーキミックスを2～3回に分けて入れ、よく混ぜ合わせる
 - ④パイナップル7枚を細かく切って生地に混ぜる
 - ⑤炊飯器の内釜にサラダ油を薄く塗ってパイナップル3枚を並べる
 - ⑥混ぜた生地を流し込み、2～3回「トントン」と上から落として空気を抜き炊飯モードで炊く
 - ⑦竹串をさして何もついてこなければ、完成！竹串についたらもう1度炊飯する
- ※炊飯器によって調理時間が異なります。5合炊きで約60分で完成しました

お知らせ



第5回UD 墨絵体験教室

日時 2018年6月23日 (土) 13:00～16:00

場所 旭川市市民活動交流センター (CoCoDe 2階会議研修室2)

参加費:300円(缶バッジ製作希望の方は+200円いただきます。)

第5回目決定いたしました！！皆さんで楽しく笑顔溢れるイベントにしましょう
夏らしい事も考えてるので、ぜひご参加お待ちしております(*..*)

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



チーム紅蓮

〒078-8368 北海道旭川市東旭川町旭正 315-2
Tel : 0166-38-8200 • Fax : 0166-38-8211
http://teamguren.kamui-daisetsu.org/

