

## 【料理】日本とイタリアが生んだ奇跡「餅ピザ」

今回は実験ではなく正月にあまった餅のアレンジ料理に挑戦してみました。ズバリその料理とは“餅ピザ”です！

作り方は、まず餅にのせるトッピング(玉ねぎ、ピーマン、サラミ、)を切っておきます。



フライパンにごま油をひいて火をつけます。まる餅を4個くっつけて並べます。少し焼いて、水を入れ柔らかくなるまで蒸し焼きにします。餅がのびて柔らかくなったらケチャップを塗り、トッピングの野菜、サラミ、ピザ用チーズをのせ火が通るまで蓋をして焼きます。餅の底がカリカリになったら出来上がり！！

担当の3人で食べましたが、モチモチでおいしかったです。もう一枚焼いて他の訓練生にも食べてもらいました。Sさんは、湯せんで溶いたチョコレートを塗ったチョコ餅と、チーズとかつお節をのせた和風ピザも焼いていました。

餅ピザは初めて食べましたが、思ったより美味しかったです。皆さんも簡単に美味しいので作ってみてはいかがでしょうか？  
(訓練生Tさん&Sさん&Yさん)



障がい者支援センター アップドゥぎのわん (就労移行/継続 A型・B型)

住所 〒901-2224 沖縄県宜野湾市真志喜2丁目4番3M sビル 3F

TEL/FAX 098-943-5357/098-943-5358

E-Mail info@appdu.jp

アップドゥぎのわんでは随時、見学・体験は受け入れております。

ご希望の方は、ご連絡ください。いつでも訓練生を募集しています。



障がい者支援センター アップドゥぎのわん月刊広報

# APPDU!DO!

広報誌「APPDU!DO!」は訓練生が制作する、アップドゥぎのわんの情報をまとめた広報誌です。

## 2016年2月号

### 2月のイベント

- ・美ら海水族館
- ・職場見学



ジャガイモ

アップドゥぎのわんは障がい者の就職をサポートする就労移行支援事業所です。

主にパソコン(ワード・エクセル)や経理業務の職業訓練を行いながら、スキルアップを目指します。就職活動に関しても、本人の意向に沿いながらスタッフがサポートしていきます。

「新しい一歩を踏み出したい。」そんな、あなたをお待ちしています。

- 目次
- 【今月のDO】大掃除と忘年会
  - 【あれこれ雑学】ファンクションキーの活用
  - 【畑でDO】遂にジャガイモ収穫です！
  - 【料理】日本とイタリアが生んだ奇跡「餅ピザ」

## 【今月のDO】大掃除と忘年会

去年の12月29日。訓練最終日のアップドゥぎのわんでは、午前中の大掃除を行いました。外の街路樹の周りには枯れ葉が積もっていて、拾い集めるのに一苦労しました。スタッフ、訓練生が一致団結して10袋分の落ち葉を拾いました！事業所も表通りも綺麗になり気持ちよく新年を迎えられそうです。



そして忘年会。毎年、鍋をつつきながらの会になりますが、今年は熱々のおでんを準備しました。訓練生一人ひとりの抱負を発表し、来年に向けて気持ちを引き締めました。そして、毎年恒例のピンゴ大会！このピンゴ大会は訓練生、スタッフが毎年、熱くなる一幕であります。今年の1位獲得はスタッフT。なぜか毎年、スタッフが上位獲得を果たしていますが…不正などございません。笑 会話も弾みにぎやかな忘年会となったアップドゥぎのわんでした。  
(訓練生Aさん&スタッフK)



## 【あれこれ雑学】ファンクションキーの活用

今回はファンクションキーの説明です。ファンクションキーとはパソコンのキーボードの上にあるFと数字が一緒になったキーです。文字を入力して確定前に各ファンクションキーを押すと…「F6はひらがな」「F7はカタカナ」「F8は半角」「F9全角英数」「F10は半角英数」に変換できます。例えば、あいうえおを入力後、F7を押してみるとアイウエオとなります。F8を押してみるとアィウオと半角になりABCDでは ABCD と半角になります。F9を押してみるとA I U E Oと全角英数、F10を押すと aiueo と半角英数になります。

文章など打つ時に、とても便利な機能です。みなさんもぜひ活用してみてください！

※連続で押すと下のように変換されます。

F9	全角英数字	1回=すべて全角の小文字
		2回=すべて全角の大文字
		3回=先頭だけ大文字(全角)

F10	半角英数字	1回=すべて半角の小文字
		2回=すべて半角の大文字
		3回=先頭だけ大文字(半角)

(訓練生Nさん)

## 【畑でDO】遂にジャガイモ収穫です！

新年を迎え、新たな気持ちで畑作業に従事できるかと思っていたら、天気恵まれず、1週目は畑に行けずでしたが、2週目で何とか曇り空で畑作業ができました。新年最初の畑作業は、ジャガイモの収穫からでした。スコップで土を掘り返し、大き目の段ボール2~3箱ほどの収穫でした。雨のため水を含んだ土で結構な力仕事でした。次回はトモロコシを栽培する予定です。今現在私達の畑で栽しているのは、島らっきょとブロッコリーです。ここで私たちの野菜についての豆知識！！ブロッコリーと言えばサラダやシチューなどで美味しいので、皆さんもご存じと思いますが、非常に栄養が豊富な野菜として注目されているそうです。風邪予防やがん予防などに効果があるほか、美容やダイエットにも効果を発揮するそうです。ちなみに私たちが植えた島らっきょ！！島らっきょは、殺菌効果や利尿作用、発汗作用、整腸作用があるとされ、昔から薬用植物として広く利用されてきているそうです。あいにくの天気のため、畑作業はできなかった日もあったのですが、代わりにインターネット畑を散策でき、今まで意識しなかったそれぞれの野菜の持つ効果を知ることができました。これからの一年、いろんな角度から畑作業に従事できたらいいなと気持ちを新たにしました。

(訓練生Oさん)



収穫！



アップドゥぎのわん就職者状況(2015.1.25現在) ※2013年4月開所  
就職者 計12名

- IT関連 1名
- 接客業 3名
- 介護/福祉関連 3名
- 事務職 1名
- 販売員 1名
- 造園業 1名
- コールセンター 2名