

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。

【料理】手抜きじゃないよ！インスタントうどん飯

今回の料理は、インスタントのきつねうどん（赤いきね）で美味しい炊き込みご飯ができるのか！？ということで、実際に「インスタントうどん飯」に挑戦したいと思います



用意するのは・・・

【材料】

- インスタントうどん 1個
- お米 1合
- 水 180cc 以上。



まず、炊飯器にお米1合と水180ccを入れ、赤いきねのダシとお米をかき混ぜます。そして麺を細かく砕いて入れます。厚揚げも適度な大きさにカットして、後は炊飯器のスイッチを入れて、炊きあがるのを待つだけです。そして50分後、いよいよ炊き込みご飯の出来上がりです。炊飯器の蓋を開けてみると、ん～懐かしい香りが・・・

早速、スタッフの方、訓練生の方に試食してもらいました。気になるお味は、「おばあちゃんのお味がする」、「ジュシーの味がする」と、皆さんに美味しく召し上がって頂けたようで大成功だと思います。」作り方はシンプルで簡単なのでご自宅でも手軽にお試しくださいね。

(訓練生 A 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 3 M 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。



2016年3月号

3月のイベント

- ・職場見学
- ・識名園への見学



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。

【今月のDO】 ジャガイモは華麗なカレーに・・・

目次 【雑学】 流れについてイケてます？最近のAKB事情

【畑でDO】 トウモロコシを植えました！

【料理】 手抜きじゃないよ！インスタントうどん飯

【今月のDO】 ジャガイモは華麗なカレーに…



1月中旬ごろ、伊佐の畑で育てたジャガイモを収穫しました。天気は良好で、ジャガイモ掘りは順調に進みます。まず、茎を取ってから畑を耕しながらジャガイモ掘りをします。そしてジャガイモの量は籠3個分の量で大量に収穫しました。そのジャガイモはスーパーに売るそうです。そして、中城の山城さんの畑で、余ったジャガイモでカレーパーティーをしようということになりました。とても楽しみでした。

1月20日(水) みんなで分担を決めて作り、Nさんはジャガバターの仕込み、Tさんはカレーの下ごしらえです。ジャガバターはティッシュに水分を少し含ませジャガイモを包みます。その上からアルミホイルで包みます。水を入れた鍋にそれを入れ蒸しました。カレーは野菜や鶏肉をカットし、男性陣が炭で火をおこしたキャンプ用の鍋で煮込みました。出来上がったカレーはジャガイモがゴロゴロしていてとても美味しかったです。ジャガバターもホクホクでいい具合に出来ました。食べ過ぎて、その日の夜までお腹すかなかったです(笑)。楽しい一日でした。



(訓練生 Tさん&Nさん)

【雑学】 流れについてイケてます? 最近のAKB事情

さあ、3月に入りました! 今月の雑学は「AKB48 43th シングル」についてです。

昨年12月に「AKB48 第5回紅白歌合戦」が行われ、後半に43thの選抜メンバーが発表。この選抜には渡辺麻友ら16人が発表された。10周年を記念して卒業生の前田敦子ら4人が参加。4月に卒業する高橋みなみも参加。発表後高橋みなみは「唇に Be My Baby が最後の参加だよ」と動揺。総監督の横山由依から「3月に発売ですから、大丈夫です」と背中を押した。今年「AKB48 グループリクエストアワー2016」の最終日で「AKB48 43th シングル」が初披露。センターはHKT48の宮脇咲良が抜てき。この日前田らは仕事都合で合わず、高橋も参加せず。現役メンバーだけで披露した。披露後メンバーから「さくら、おめでとう!」と祝福。指原莉乃から「あつゆう(敦子&優子)の前だよ」といじられ、「緊張しちゃう。私でいいのかな」と胸を押さえた。

(訓練生 Sさん)

【畑でDO】 トウモロコシを植えました!

2月に入り気温も最低16度から最高20度とちょっと肌寒い日が続いています。天気も曇り続きで、たまに太陽がのぞくというような天気です。

さて、今現在、私達の畑で栽培している野菜と言いますと、島らっきょ、ブロッコリー、そして1月の終わりごろに植えたレタス、そして、ナスです。島ラッキョウのは、もうそろそろで収穫する予定です。ブロッコリーは、栄養価が高く美味しいのか、蝶々が卵を産み、青虫などが付きやすいとのことで、ネットを張って保護するような形で育てています。収穫を終えた、ジャガイモ畑あとには、トウモロコシを植えました。トウモロコシは夏のイメージがありますが、冬とはいえ、暖かい沖縄では、栽培が可能なのかもしれないですね。ここでレタスについての豆知識! レタスはヘタの切り口から白い乳液が出ます、レタスの学名である「Lactuca Sativa」のLacは「乳」という意味だそうです。実はレタスの和名は「ちしゃ」と言いますが、ちしゃは「乳草(ちさ)」からきているといわれているそうです。つまり、学名も和名も乳液が名前の由来になっているそうです。また、収穫はまだですが、レタスの見分け方をここで紹介したいと思います。丸みがあり、葉の巻きがやわらかくふんわりとしていて、大きさに比べて軽いものが甘いそうです。収穫が待ち遠しいです。



(訓練生 Oさん)



アップドゥぎのわん就職者状況(2015.2.22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