

【料理】 お家でおいしい簡単プリン

今回もやってきました！料理のコーナー。今日はスイーツに挑戦です！ズバリ「お家で簡単プリン」を作りました！本当に簡単なので、これを読んだ方もぜひお試しください。

【材料（一人分）】

牛乳…100ml

卵…1個

砂糖……大さじ2（お好みで）



ボールに卵と砂糖を入れ、しっかりと混ぜる。



牛乳を入れかき混ぜる。茶こしで別のボールに流し、もう一度かき混ぜる。



マグカップに液を入れ、レンジで1分半温めます。



温めたら、タオルで15分ほど包みます。そして、冷蔵庫で1時間ほど冷やしたら完成。



砂糖を煮て作ったカラメルをかければ更においしさUP！！

皆さんの感想は味が濃くて美味しかった、ほどよい甘さで美味しかった、卵が濃厚でコンビニで売ってるのより美味しかった等の声が上がっていました。

（訓練生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4月号

4月のイベント

- ・職場見学
- ・島ぜんぶでおーきな祭



八重岳の桜

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】 識名園に行って参りました。
- 目次
- 【豆知識】 スペースキーであなたも切り替え上手！？
 - 【畑でDO】 雑草のようにたくましく！！
 - 【料理】 お家でおいしい簡単プリン

【今月のDO】 識名園に行ってみました。



3月11日(金)私たち訓練生は識名園巡りに行ってきました。識名園は1800年ごろの創建で、中国皇帝の使者である冊封使の歓迎にも使われ、庭園は「心」の字をくずした形の池を中心に作られています。

建物は赤瓦の造りで昔の人の暮らしを彷彿とさせ、とても雰囲気があります。うちなー芝居に出てきそうです。識名園の展望台は、中国からの来客に対し琉球という国を大きく見せるため、海を眺めることができません。私は、他の訓練生と展望台へ登ってみたのですが、やはり海は山に隠れて見えませんでした。昔の人の知恵なんだと感心しました。見学してみて改めて沖縄は、日本というより中国や東南アジアの影響を強く受けている土地柄なのだと思います。午後は県立博物館・美術館に行き、湊川人の常設展示を見ました。この日は初めて識名園にも行けて充実した一日でした。ありがとうございました。



(訓練生Aさん&Tさん)

【豆知識】スペースキーであなたも切り替え上手!?



shift キーをインターネットで調べました。シフトキー(英 Shift key)は英文タイプライターやコンピュータ用のキーボードの修飾キーの一つです。他の文字キーと押すことで入力される文字を切り替える(シフトする)ことができます。例えば、キーボードの上段・数字があるキー(1・2・3・4・5・6・7・8・9・...) shift キーと数字を押すと!“# \$ % ^”記号やカッコ表示されます。! はビックリマークと思いきやエクスクラメーションマーク(感嘆符)というそうです。(") ダブルクォーテーションこのマークはエクセルでIF関数などでよく使われます。下段では`{ } + * < > ?`などがあります。今、使ってるのは* (アスタリスク) エクセルの計算式で、かけ算で役に立っています。< > 山かっこもタイピングの時によく役立ちます。

shift キーは、下から2段目左側、右側にあります。shift キーはタイプライターの時から使われているというのは驚きです。

(訓練生Nさん)

【畑でDO】 雑草のようにたくましく!!

早いもので3月にはいりました。3月は別名“弥生”といい、“草木がいよいよ生い茂る”という意味があるそうですが、私たちの畑はどうでしょうか!?

島ラッキョウ、なす、レタス、トウモロコシ、トマト、と5種類の野菜を植えています。順を追ってしてみると、まずは島ラッキョウ! 島ラッキョウは、ねぎのような葉を青々と茂らせており、素人目で見るともう収穫してもいいのではと思いますが、収穫は4月を予定しているそうです。つづいて、ナス! ナスは苗を植えたばかりで、この間、苗を支える柵を立てたばかりです。トウモロコシ! トウモロコシは2月に種をまいたばかりですが、30cmほどまで大きくなりました。トマト! トマトはミニトマトを栽培していますが、今現在は、緑色のまるいトマトが数多くあり、あとは赤くなるのを待つばかりです。

畑作業は、いったん苗を植えてしまうと、実のところ、水やり、雑草取り、肥料まきとやるのが限られてきます。どれも大切な作業ですが、中でも雑草取りは作物の栄養分を取られかねないので毎週のように行われています。しかし、取っても取っても生えてきます。

生命力がすごいです。雑草に負けずに、私たちの野菜たちにも成長を続けてほしいものです。

(訓練生Oさん)



アップトゥぎのわん就職者状況(2016.3.22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