

【料理・実験】同じ食材で3品

キーマカレー・ポテトサラダ・ポトフ

今回の調理実習は、【共通する材料を使って別の料理を作ってみよう】をテーマに3品の料理を作りました。

【材料（調味料は含まず）】

キーマカレー：タマネギ、ニンジン、合い挽き肉

ポテトサラダ：タマネギ、ニンジン、ジャガイモ、きゅうり、ハム

ポトフ：タマネギ、ニンジン、ジャガイモ、キャベツ、ソーセージ



【感想】

どの料理にもタマネギ、ニンジンは入っています。ジャガイモはポテトサラダとポトフに入っています。スーパーで野菜を買う際、1個単位で買うより、袋に入っている野菜が安く買っていましたがいづつも余らせていました。余った材料の使いまわしが分からず、同じ料理ばかり作って飽きていたところでした。今回の実習で同じ材料で全く味の違う料理が作れるんだ！と勉強になりました。今後も野菜の使いまわしが出来るレシピを探して作っていきたいです。（訓練生 I・N・S）

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／定着支援）

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

就労移行：098-988-8776 E-mail：info@appdu.jp

アップドゥぎのわんでは現在、訓練生募集中です！

見学・体験も出来ますので、ご希望の方はお気軽にご連絡ください。



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。

2021年9月号



【今月のDO】就職することを目指して

【雑学】シミが…！

【おすすめ書籍】「西洋美術史」 木村 泰司 著

【畑でDO】畑仕事はOO！！

【料理・実験】同じ食材で3品

目次

【今月のDO】就職することを目指して



アップドゥの訓練を再開して5カ月が経ちました。訓練を再開した頃は、生活リズムを整えたりときつかったのですが、今は就職することを目指して訓練に励んでいます。

現在はパソコンを基礎から学び直しています。ワードとエクセルは質問も多いですが丁寧に教わりながら進んでいます。ワードは書類が作成できるよう訓練しています。エクセルは指示通りに操作ができるように訓練しています。

ワードとエクセルは、会社が求めていることを自分自身で考えてこなせるようになっていないといけないと思います。また、簿記の3級も勉強しています。簿記3級の問題は基礎が分かっているので、手ごたえのある問題が多いです。タイピングもタイプミスが無いように丁寧に入力することを心がけています。就職に向けてまだまだやる必要がありますが頑張っています。(訓練生I)

【雑学】シミが…!



私は加齢による濃いシミが顔にあります。いや、ありました。ある飲み物を毎朝毎晩コップ1杯飲むだけでシミが薄くなり目立たなくなってきたんです! その飲み物が100%トマトジュースです。トマトに含まれる「リコピン」が紫外線の吸収を和らげて美白・美肌に効果的だと言われています。野菜のトマトを食べるよりトマトジュースの方が「リコピン」を多く含んでいるそうです。トマトジュースが苦手な方も多いと思います。その際は飲み方を工夫してみましょ。シークワサーを絞って入れてみたり、豆乳と混ぜてみたり。私は炭酸水と混ぜてトマトジュース特有のドロドロとした口当たりを出来るだけ消しています。ミートソースなどの料理に入れても良いですね。効果は人それぞれだと思うので、皆さんにおススメするということではできませんが、一度「リコピン」について調べてもらい、自身に合っているのならトマトジュースで体内からシミ対策はいかがでしょうか? (訓練生K)

【おススメ書籍】「西洋美術史」 木村 泰司 著



こんにちは、皆さんは好きな国ってありますか? 私は趣味でヨーロッパの西洋美術を勉強しました。時代によって違う様式で描かれた絵を見ているとその完成度の高さに圧倒されました。またその絵から描かれた国の生き生きとした情景が鮮明に蘇ってくるかの印象がありました。日本とヨーロッパの国が違っても美術に関しては感じることは一緒なんじゃないかと思いました。まさに国境を越えたという感じの読後感がありました。その読書体験を皆さんにもお伝えたく今回の書籍で「西洋美術史」を選んでみました。その絵の完成度の高さや各時代に生きたヨーロッパの美術とあなたが素敵な出会いになりますように。(訓練生T)

【畑でDO】畑仕事は〇〇!!



Before



After

今回、初めて畑に行ったのですが、正直言うと初めてということもあるのかもしれませんが、かなり大変に感じました。と言うのも、今回は畑の雑草取りをしていたのですが、私は虫が苦手なので、気を張りながら作業をしておりました。作業した日は快晴で暑い、ヤダな~と思っていましたが、想像していたよりも風があって完全に猛暑と言うわけではなかったのですが、やりやすさは感じました。今回は手を付けてはいませんが、ゴーヤーやヘチマなどのウリ科の野菜も育てているようでした。出来上がりが楽しみではありますが、話は先に立ちません。雑草抜きは力もいるし知識なども試される作業なのだとは思い知りました。と言うのもですよ? 雑草を何も考えずに抜こうと思うと根が深く張っている雑草は抜けにくく、素手で抜こうと思うとかなりの力が必要になります。ですが僕にはそのような力はありません。なので小手やへらなどの道具を駆使してなんとかやり遂げました。結論、畑作業は【頭】を使います。(訓練生A)

★これまでの就職先

- ・宜野湾記念病院(介護補助)・ドン・キホーテ(販売/品出し業務)・琉球大学(総務)
- ・JA おきなわ(集荷業務)・デイサービスおれんじ(介護補助)・メイクマン(品出し業務)

★サーティファイ合格者数(令和3年8月現在)

- ・ワード 1級(4名)・2級(9名)・3級(24名)
- ・エクセル 1級(6名)・2級(7名)・3級(21名)

