

夏のデコカレーメニュー♪



第10回いなべ親子料理教室RECIPE

令和元年6月22日(土)

いなべ市北勢市民会館2階料理教室

講師：M A K O D e g u c h i

NPO法人ヴェリタス



夏のデコカレー(キーマカレー)

【材料】(4人分)

・合いびき肉 300g

・玉ねぎ 中2個

・ニンジン 1本

・塩・コショウ

・カレールー 1/2 個

・砂糖 小さじ1

・水 100cc

・バター 大さじ2

・油 少々

・揚げ野菜 ナス・サツマイモ・カボチャ 適量

・飾り野菜など トウモロコシ・赤ウィンナー

海苔・チーズ・オクラ



【作り方】

① ニンジンを星形にくり抜き取りしておく。

外側の余ったニンジンとタマネギをみじん切りする。

② みじん切りした野菜を油で炒めて、火が通ったら合いびき肉を入れ、さらに炒める。



合いびき肉にも火が通ったらカレールーを入れ、
水・砂糖・バターも入れる。

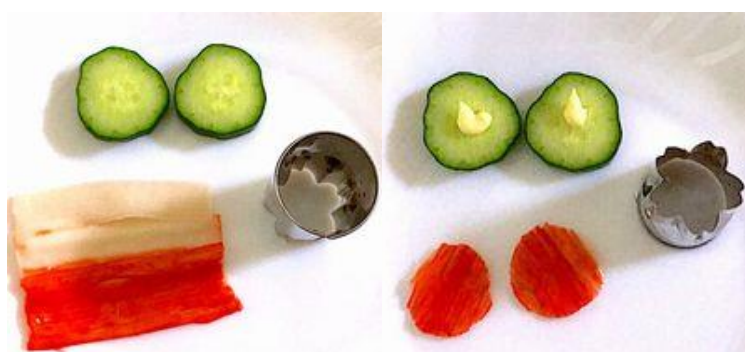
- ③ ナス・サツマイモ・カボチャ・赤ウィンナーを揚げ
る。



- ④ オクラを^{ふんかん ゆ}2分間茹でる。

- ⑤ 赤ウィンナーとトウモロコシに^{かざ}飾り付け^つをする。

ウィンナータコさんは、チーズと海苔^{のり}で^{かざ}飾る。



- ⑥ ごはん → キーマカレー → 飾り野菜・赤ウィンナー・トウモロコシをか
わいく^も盛り^つ付ける。



オクラとコーンのサラダ



ざいりょう ふたりぶん
【材料】(2人分)

- ・オクラ
- ・コーン(トウモロコシ) ふたす 2つとも好きなだけ
- ・塩
- ・マヨネーズ ほかしょくざい 2つとも他の食材にふさわしい量

【作り方】

- ① ゆでたオクラを切り、コーンと混ぜて、塩・マヨネーズで和えるだけ。





キャベツと塩昆布の簡単サラダ

【材料】(2人分)

- ・キャベツ 1/4玉^{たま}
- ・塩昆布 1/2袋^{ふくろ}
- ・韓国^{かんこく}のり^{てきりよう} 適量
- ・塩 少々



- ・ごま油 大さじ3杯から5杯まで(お好みだが、多めがおいしい)

【作り方】

- ① キャベツを手でちぎり、ビニール^{ぶくろ}袋に、塩昆布・ゴマ油・塩と一緒に入れ、よくもむ。
- ② 味^{あじ}見^みしてみて、薄^{うす}いようなら塩^{しお}を足^たして味^{あじ}を調^{ちょう}整^{せい}する。
- ③ お皿に盛^{さら}りつ^もけて韓国^{かんこく}のりをもみ^{くだ}碎^ちいて散らす。





たなばた セタキラキラゼリー

【材料】（2人分）

- ◆ ^{みつや}三ツ矢サイダー 250cc
- ◆ ゼラチン 5g
- ◆ ^{ごおり}かき氷シロップ（^{みずいろ}水色） 大さじ4～5
- ◆ 砂糖 大さじ2

♥ ^{げんえき}カルピス（原液） 100cc

♥ 水 250cc

♥ ゼラチン 10g

・ ^{ほし}星のシュガー（砂糖） 少々

・ ^{もも}桃の缶詰



【作り方】

① ◆の材料をすべて入れ

^{ワット}600Wのレンジで^{ふんかんか ねつ}2分間加熱する。

レンジから出して^だ粗熱を取って^{あらねつ と}から^{れいぞうこ}冷蔵庫

で^{ぷん}30分～^{じかん ひ}1時間冷やす。

② ♥の材料をすべて入れ、600Wのレンジ

で2分間加熱する。



レンジから出して粗熱を取ってから、^{たい}平^{うつわ}らな器
に入れて冷蔵庫で30分～1時間冷やす。

- ③ 冷えた①をフォークでクチャクチャと混ぜておく。



- ④ 冷えた②と缶詰のモモを^{ほしがた}星形(☆)の型でくり抜く。(残りのモモとカルピス
ゼリーは別の容器に入れて^{べつ}食^{ようき}べる)



- ⑤ サイダー・ゼリーをグラスに入れ、モモとカルピスゼリーの星形を盛り付^もけ^っる。



- ⑥ ^{うえ}上から星のシュガーを振りかけ、^ふかわいく^{かざ}飾り^つ付ける。



NPO法人ヴェリタスの概要

1. 名称：NPO法人ヴェリタス
 2. 団体の種類：特定非営利活動法人 法人番号：8190005010836
 3. 設立年月：平成27年7月
 4. 所在地：三重県いなべ市大安町丹生川上 650-1 丹生川上教育集会所内
 5. 正会員数12名
 6. 理事長：服部 邦夫（はっとりくにお）保護司、空手服部派松風塾宗家
 7. ウェブページ
- A. 内閣府NPOサイト：<https://www.npo-homepage.go.jp/npoportal/detail/024000906>
- B. 法人公式サイト：<http://www3.cty-net.ne.jp/~veritas/>
- C. Facebook ページ：<https://www.facebook.com/npoveritas1/>
- D. 日本財団 CANPANFIELDS：<http://fields.canpan.info/organization/detail/1499707022>
- 情報開示度評価5段階中5つ星（令和元年6月5日16時01分時点）

8. 平成30年度活動状況

- A. 就労支援事業：前年度に引き続きいなべ市社会福祉協議会協力事業として継続中
- ・就労支援の準備段階のひきこもり者への家庭訪問等のアプローチも鋭意継続中
 - ・被支援者就職後、適度なフォローを行い、必要に応じて定着促進・再就職奨励などの活動も展開
 - ・支援日数:延べ255日 ・受益対象者の範囲及び人数:実人数19名 延べ159名
- B. 学習支援事業：前年度に引き続きいなべ市より受託；学習支援事業継続中
- ・公益法人「あすのば」主催、三重県共催の「子どもの貧困対策全国キャラバン in 三重」（9月24日三重県総合文化センターにて開催）で活動報告
 - ・特別支援学校通学中児童の能力発見・開発のため芸術関係者の紹介、芸術活動支援等
 - ・支援日数:285日 支援時間:692時間6分
 - ・受益対象者の範囲及び人数:実人数13名 延べ454名
- C. いなべ親子料理教室事業：平成30年9月1日、12月2日、31年3月2日の3回開催
- ・65名の参加があった
 - ・子育ての困りごと等を把握
 - ・勧誘の過程で、不登校傾向児童の近況などを把握

10. 事務局連絡先（松宮自宅事務局；法人事務局はチラシに記載の場所です）

松宮 卓（まつみや すぐる）〒511-0263 いなべ市大安町丹生川久下 1362
電話：090-7696-0189； 0594-78-1271
電子メール：veritas@m3.cty-net.ne.jp； npoveritas@gmail.com
携帯メール：dem0cri10s@docomo.ne.jp
LINE ID：m9s0bay（表示名『卓』）

以上です

お仕事をお探しの方をご紹介します（いなべ市社会福祉協議会協力事業）

弊法人は、会社訪問や職場体験を受け入れてくれる就労先のいくつかと、関係を結んできました。お仕事をお探しの方と、まずじっくり話をして希望を聴きます。何度か会ってその方の性格や適性を把握します。そのうえで適すると思われる職場を推薦します。ほとんどのケースで同行訪問を行っています。希望の職種や職場が見つからなければ、ハローワーク等にも同行訪問することがあります。

目先の結果のみにとらわれるような支援活動は、行っておりません。求職者の方に寄り添い、同じ方向から求職活動に取り組み、長く勤務できるような職場を見つけるように努力しています。粘り強く支援を行い、就職後のフォローを行っていることが弊法人の特色です。

自分から積極的に就職活動が行えない方や、ひきこもりの方の就労支援も得意としています。何度も足を運び、徐々に社会との接触に慣れてから就職活動をしてもらっています。昨年度は、7年間ひきこもり生活を続けていた男性に半年ほど寄り添い、彼に合った仕事を紹介し、現在はその職場で生き生きと働いています。人間関係に悩み職場を退職し、うつ状態になっていた女性にも4か月ほど心のケアを行い、新しい職場を紹介しました。その職場でうまく人間関係をつくり、楽しそうに仕事をしています。

遠慮せずに、お気軽にご相談下さい。

学習支援について（いなべ市からの受託事業）

弊法人は小・中・高生の学習支援を行っています。自分のやりたい学習をしてもらって、それをサポートする形が基本です。学習できる場だけが欲しいという子も、わかるまで質問する子也大歓迎です。

現在、「ヴェリタス学習会」という名の教室集合型の学習会を月に8～15回開催しています。会場は、大安公民館・員弁コミュニティプラザ・員弁老人福祉センター・北勢福祉センター・藤原文化センターです。おおむね18時から21時までの時間で、時間内の入退室は自由です。

生活保護費・児童扶養手当・就学援助費受給世帯と市が認めた生活困窮世帯の児童・生徒は、無料で参加することができます。ただし、有料塾に通塾中の方や、有償の家庭教師に来てもらっている方の参加は認められていません。

ご希望により、家庭への個別訪問支援も同様に行っています。こちらは曜日と訪問時間を約束させてもらっています。せっかくの制度なので、交通手段のない方、不登校傾向の方は積極的に利用して下さい。



Facebook フェイスブック



ホームページ

