

かわいい ひなちらし 春のワンプレート♪



第9回いなべ親子料理教室RECIPE

平成31年3月2日(土)

いなべ市員弁健康センター調理室

講師：MAKO Deguchi

NPO法人ヴェリタス

🍱 デコひなちらし

ざいりょう ふたりぶん
【材料】(2人分)

- ・ちらし寿司の素(1.5合分) 2人前1袋
- ・ごはん 1.5合
- ・ウズラたまご 4つ(1人2つ)
- ・魚肉ソーセージ 1本
- ・キュウリ 1本
- ・かまぼこ 適量
- ・錦糸たまご 適量 ・桜でんぶ 適量
- ・のり 2枚 ・カニかま 1本
- ・エビ 2~4尾
- ・マヨネーズ・ケチャップ 少々
- ・さやえんどう 少々

しょうきぐ
【使用器具】

- ・丸い型 1つ ・ピック2種 4本
- ・サラスパ 適量 ・黒ゴマ 少々
- ・つまようじ 2本

つくかた
【作り方】

- ① 温かいご飯に、ちらしずしの素を混ぜておく。丸い型にラップを敷き、桜でんぶを下に入れてから、ちらし



ずしを入れ、^い上から^{うえ}ギュッと押す。^お皿を^{さら}当てて^あひっくり返して型を取り丸いひなちらしの^{どだい}土台をつくる。



② おひな様、おだいり様をつくる。^{さま}(ここ、^{つく}がんばってください♪)

土台となるキュウリ、^{ぎょにく}魚^ぎ肉^{にく}ソー^そセ^せージを3cmほどに^き切り、ウズラたまごにサラスパを^さ刺す。



③ おだいり様の^{びょうぶ}、おひな様の^{せんす}扇子をかまぼこ^きで切^{きんし}って^{ほそ}つくる。錦糸たまご、カニかまの^{ほそ}細くしたものを、^{のりが}糊代わりのマヨネーズでくっつける。^{のり}海苔パッチン^{くち}で口を取り、^{くろ}黒ゴマで^め目をつ^{つく}くる(目は黒ゴマでも海苔でも、^す好きな方で^{ほう}作^{つく}って^{かま}構^{かま}わない)。ほっぺは、つまようじを使い^{つか}ケチャップで^{いろづ}色付けする。



- ④ のり ^{しかく} 細く切り、
 おだいら様 ^{かみ} の髪 ^け の毛に
 し、おひな様 ^{しやしん} の髪 ^け の毛
 は写真のように2つ切
 る。それぞれマヨネーズ
 で頭 ^{あたま} につけて、ピックを
 つけて完成♪




🍷 ^{なま} 生ハムのバラ ^{ざいりょう} 【材料】(2人分)

- ・生ハム 4~6枚
- ・さやえんどう 2本

【作り方】

- ① 生ハム ^{はんぶん} を半分 ^ま に切り、くるくる巻いてバ
 ラ ^{かたち} の形にする。
- ② 茹 ^ゆ でたさやえんどう ^{すこ} を少し ^{なな} 斜めに切
 り、バラ ^は の葉 ^は っぱにする。



 ^{ぶたにく} 豚肉のしょうが焼き ^や サラダ

【材料】(2人分)

- ・豚ロース肉 300g
- ・レタス・キャベツ ^{しょうしょう} 少々
- ・キュウリ 1本
- ・ミニトマト 2個 ^こ ^{あぶら} ・油 少々
- ・生姜チューブ ^{しょうが} 4cm
- ・砂糖 ^{さとう} ^こ 小さじ1 ^{さけ} ^{おお} ・酒 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ2 ^こ ・みりん 大さじ2



【作り方】

① キャベツやレタスを ^{ほそ} ^{せんぎ} 細く千切りにし、キュウリを ^た 食べやすいサイズに切る。ミニトマトは半分に切る。



② ロース肉を食べやすいサイズに切り、油を ^ひ 引いてよく焼く。



③ ^{エイ} Aを②に入れ、^い 味付けをする。レタスの ^{うえ} 上に、^{しる} 汁ごと肉をのせる。キュウリ・ミニトマトで ^{かざ} 飾りつけをする。



🎀かまぼこのリボン

【材料】(2人分)

- ・かまぼこ 少々
- ・サラスパ 1本

① かまぼこの上の部分の真ん中に1cm
のこりょうを残し、両サイドに切り込みを入れる。

② 真ん中に向けて、内側に丸めてリボン
をつくり、サラスパで留めておく。



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/npooveritas1/>
- 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（平成31年2月20日 14時37分時点）

8. 平成29年度活動状況

- A. 就労準備・就労支援事業：いなべ市社会福祉協議会協力事業
ひきこもり・社協支援困難者の個別就労支援 22名
- B. いなべ市生活困窮者等学習支援事業受託（小学生・中学生・高校生）
ア. 個別家庭訪問支援：3名（生活保護受給世帯・生活困窮世帯・不登校）
イ. 教室集合型支援：市内各施設で月16回程度開催；支援14名
- C. いなべ親子料理教室事業：8・12・3月に『いなべ親子料理教室』を実施
65名参加 不登校児童の参加もあり、家族の相談に乗り、臨床心理士を紹介
- D. いなべ総合学園PTA講演会に弊法人理事長が招かれ講演
- E. いなべ市社協主催のひきこもり対策の集い『まかろん』に参画
- F. 理事長が中日新聞記者の取材を受け、10月29日の三重版に掲載される
- G. 三重県主催の1月24日「子供の貧困を考えるシンポジウム」に学習支援担当者
パネリスト登壇

9. 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

(NPO 法人ヴェリタスの概要つづき)

- 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

C. いなべ親子料理教室事業：9月1日『第7回』、12月1日『第8回』を開催

- ・16組36名の参加、スタッフは各回6名、その他取材者1名参加
- ・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。

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8～14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、不登校の方は積極的に利用して下さい。