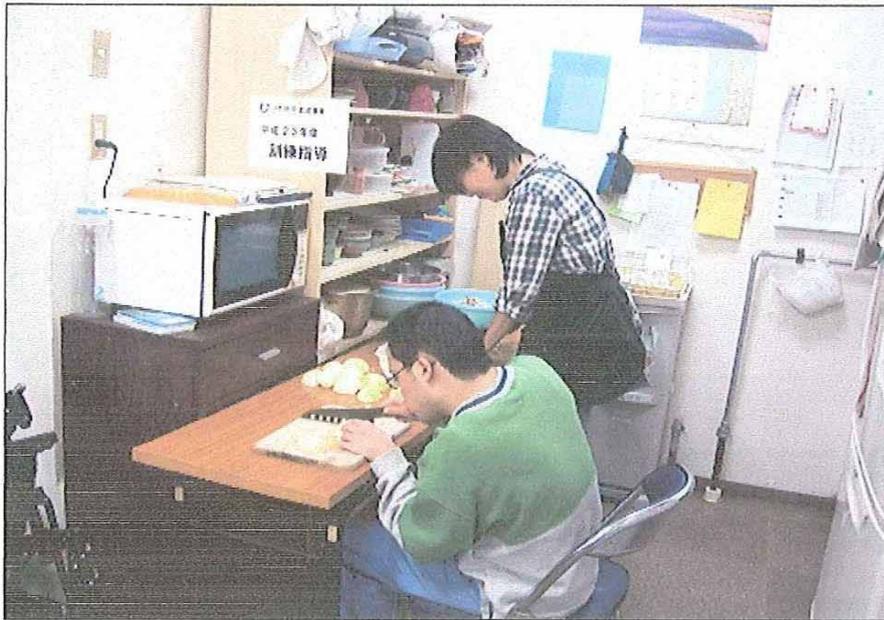


# 訓練指導実施状況

講座名 **調理実習** (北海道) 支部 参加数 5  
カレーライス 実施場所 豊平MAX

## 事業の実施状況写真



実施を終えて（感想等）

いつもお母さんが家で作ってくれるカレーライスは少し辛いけれど、今回作ったカレーライスは辛くなくてとてもおいしくできました。

指を切らないようにゆっくり包丁を使いました。

---

---

---

---

---

---

---

---

## 訓練指導実施状況

講座名 **調理実習** (北海道) 支部 参加数 5  
カレーライス 実施場所 豊平MAX

### 作品例写真



#### 作品の説明

カレーはチキンカレーに挑戦しました。

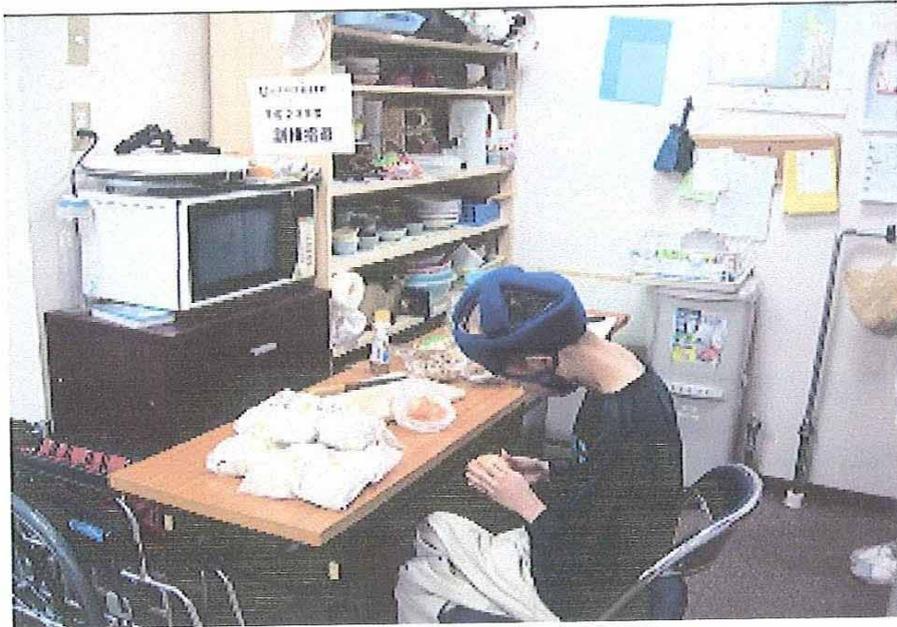
チキンはやらかったので、咀嚼の難しい方も食べることができました。

いつものカレーよりも少し辛かったです。

## 訓練指導実施状況

講座名 **調理実習** (北海道) 支部 参加数 5  
**豚しゃぶ**  
**マリネ** 実施場所 豊平MAX

### 事業の実施状況写真



#### 実施を終えて（感想等）

マリネ液を作るのが難しかった。酢の分量を量って作りましたが、砂糖が足りなかつたのか丁度良い味にならずに苦戦しました。

豚しゃぶは夏ばてに良いと聞いたので、今日覚えたことを夏の暑い日に作ってみたいと思います。

## 訓練指導実施状況

講座名 **調理実習** (北海道) 支部 参加数 5  
豚しゃぶ  
マリネ 実施場所 豊平MAX

### 作品例写真



#### 作品の説明

簡単にできる豚しゃぶを作りました。北海道は7月中旬頃から暑くなるため  
夏到来の前に夏バテ防止の調理にしました。

酸っぱいのが苦手な人がいたのでレシピよりも砂糖の分量が多くなりました。

みんな初めてでしたがとても好評でした。

## 訓練指導実施状況

講座名 **調理実習** (北海道) 支部 参加数 5

マーボー茄子 実施場所 地域活動センター あてんど

事業の実施状況写真



実施を終えて（感想等）

油で揚げるところが怖かった。水をキッチンペーパーでふき取ってから行いましたが、十分に取りきれずに跳ねてしまいました。とても上手に出来ました。

## 訓練指導実施状況

講座名 **調理実習** (北海道) 支部 参加数 5

マーボー茄子 実施場所 地域活動センター あてんど

### 作品例写真



#### 作品の説明

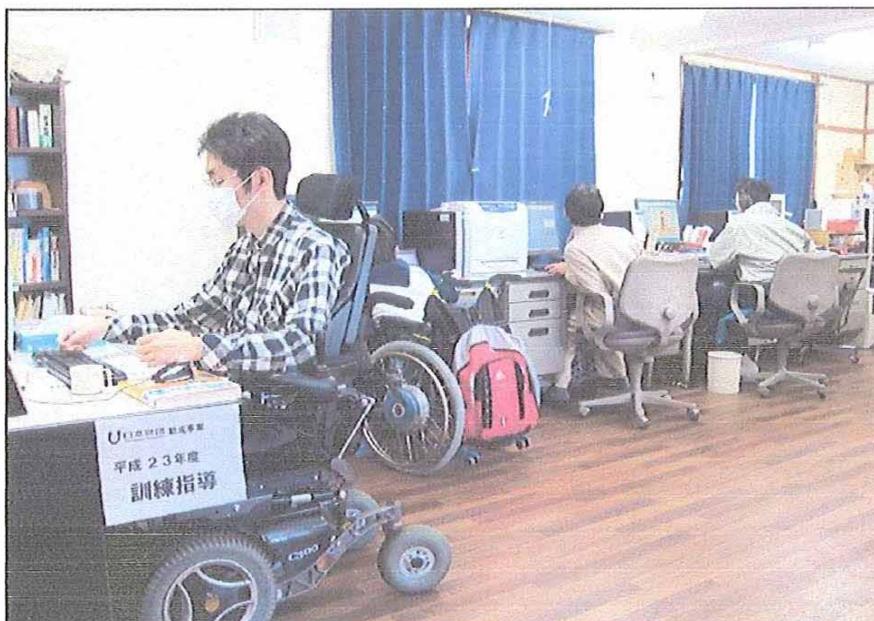
茄子を軽く揚げてからひき肉と一緒に炒めて作りました。また福漬として春雨と一緒に付けてました。

辛いのが苦手な人もいたので味噌の量を多めに仕上げました。

## 訓練指導実施状況

講座名 パソコン (北海道) 支部 参加数 5  
チラシ作り 実施場所 障がい者支援施設 ホップ

### 事業の実施状況写真



実施を終えて（感想等）

いつも見ているチラシやポスターを作るのが大変なのが分かった。なかなか格好の良いチラシができなかった。いろいろなチラシやポスターを見て勉強したい。

---

---

---

---

---

---

---

---

## 訓練指導実施状況

講座名 パソコン (北海道) 支部 参加数 5  
チラシ作り 実施場所 障がい者支援施設 ホップ

### 作品例写真



#### 作品の説明

チラシで何が良いか決めることに時間が掛っていました。クリップアートやテキストボックスを駆使してチラシを作成しました。

下地が暗いので目立つ色や文字の配置に注意して作成していました。

## 訓練指導実施状況

講座名 **調理実習** (北海道) 支部 参加数 5  
そうめん  
チヂミ 実施場所 地域活動センター あてんど

### 事業の実施状況写真



実施を終えて（感想等）

韓国料理のチヂミを作りましたが、とってもおいしかったです。お好み焼きと少し違って新たな発見ができました。小麦粉、水、卵を混ぜましたが、小麦粉が溶ききれずに大変でした。

そうめんもとてもおいしかったです。

## 訓練指導実施状況

講座名 **調理実習** (北海道) 支部 参加数 5

そうめん  
チヂミ

実施場所 地域活動センター あてんど

### 作品例写真



#### 作品の説明

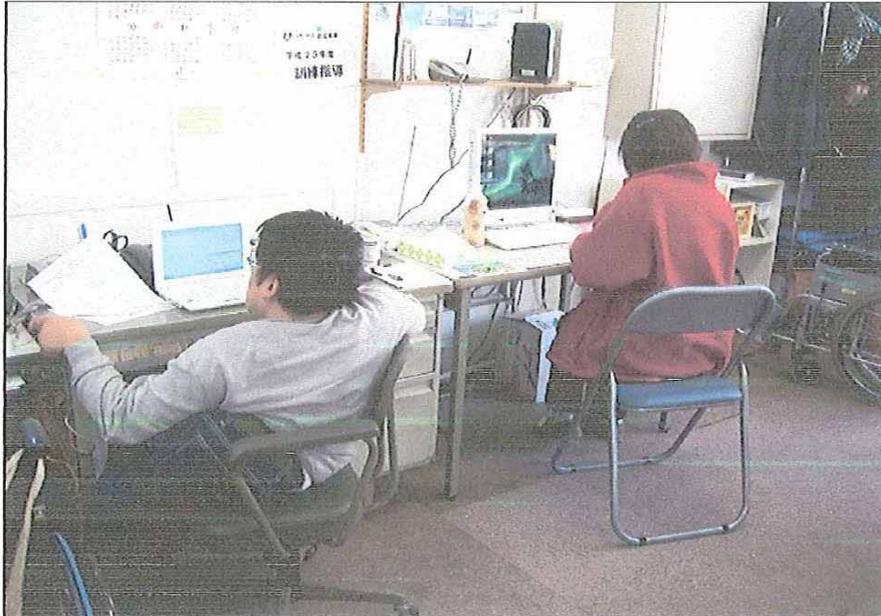
夏らしくそうめんにしました。また夏バテ防止でチヂミも作りました。

小麦粉、水、卵を混ぜるのが大変だったようで、みんなで手分けしながら混ぜて  
いました。とても好評に終わりました。

# 訓練指導実施状況

講座名 パソコン (北海道) 支部 参加数 5  
実施場所 豊平MAX

## 事業の実施状況写真



実施を終えて（感想等）

写真をコピーして貼り付けたが、どうも出来の良いチラシができなかった。  
自分が思い描いていたものとかげ離れたチラシが出来あがってしまい、もっと練習しようと思った。

---

---

---

---

---

---

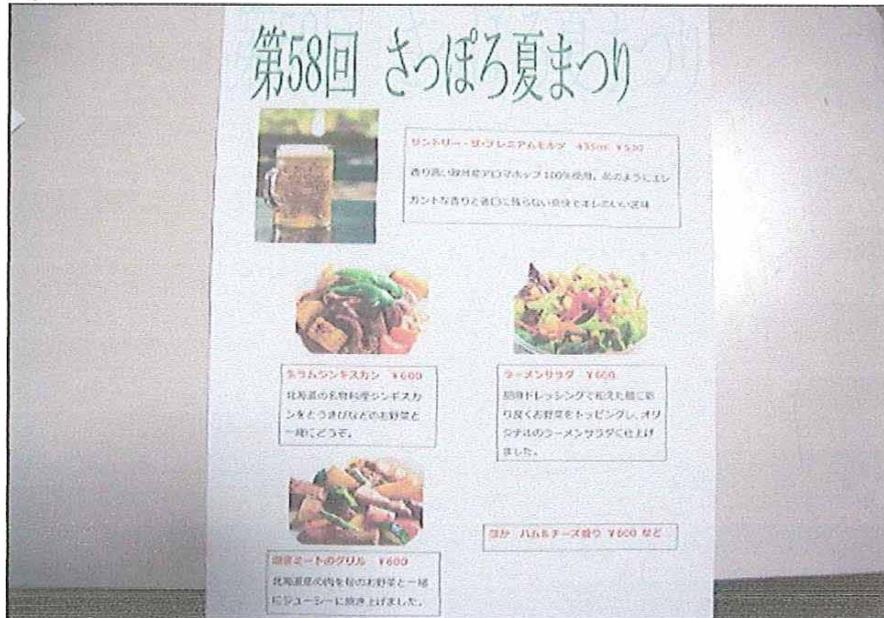
---

---

# 訓練指導実施状況

講座名 パソコン (北海道) 支部 参加数 5  
チラシ 実施場所 豊平MAX

## 作品例写真



### 作品の説明

現在開催中のビアガーデンのチラシを作り、「このチラシを見て行きたくなるような物を作る」と始めましたが、なかなか思うようにいかなかったようです。

ただ写真を並べたものとなりました。

## 訓練指導実施状況

講座名 **調理実習** (北海道) 支部 参加数 5  
肉じゃが  
肉団子スープ 実施場所 地域活動センター あてんど

### 事業の実施状況写真



実施を終えて（感想等）

肉団子スープが美味しかった。コンソメの味が薄くて醤油を入れて味を整えました。  
肉じゃがもとてもおいしく出来上がりました。薄味から少しずつ味を濃くしていき  
ましたが、味見だけでお腹が一杯になりました。

## 訓練指導実施状況

講座名 **調理実習** (北海道) 支部 参加数 5  
肉じゃが  
肉団子スープ 実施場所 地域活動センター あてんど

### 作品例写真



#### 作品の説明

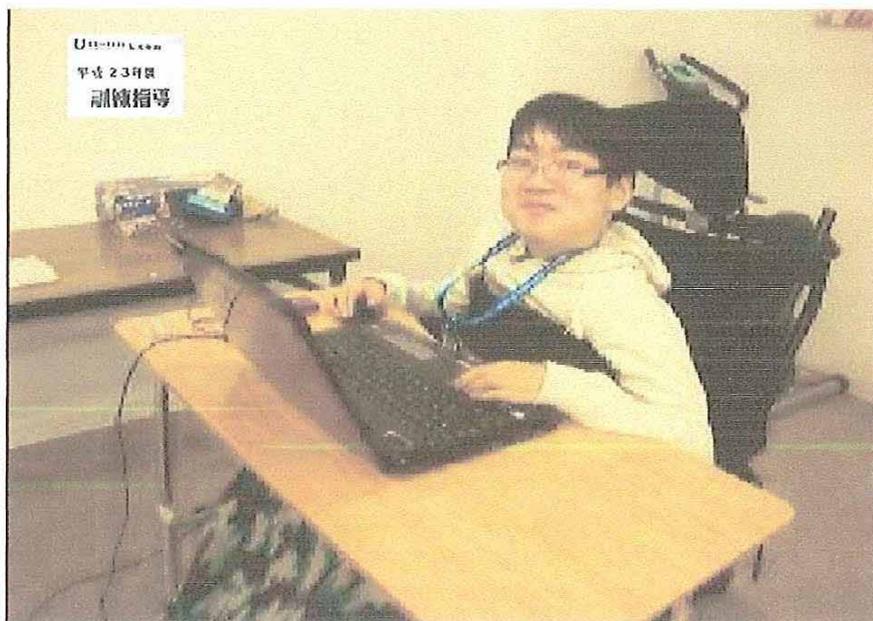
肉じゃが、スープともに上手に出来ました。2時間という時間でしたが、煮込む時間が少し足りなくなりました。

とても簡単ですが、みんな初めて作ったと話しており、今度また作りたいて話していました。

## 訓練指導実施状況

講座名 パソコン (北海道) 支部 参加数 5  
パワーポイント 実施場所 地域活動センター あてんど

### 事業の実施状況写真



実施を終えて（感想等）

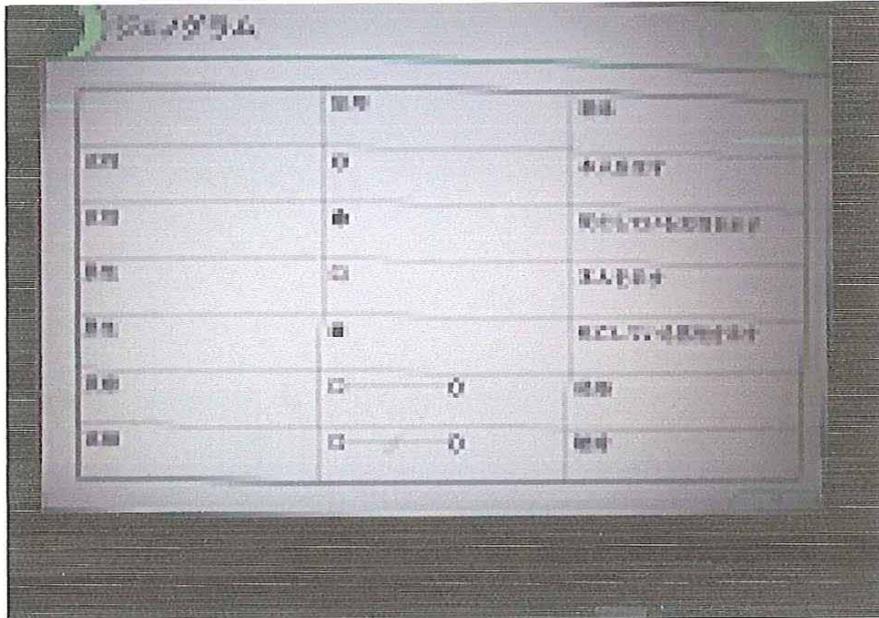
レイアウトの技で、オートシェイプをマウスじゃなくキーボードで操作し、  
垂直に移動させるとずれが生じないできれいにページのレイアウトが決まることが  
わかった。

表のようにレイアウトしているものは特に位置を揃えるときれいで見やすかった。

# 訓練指導実施状況

講座名 パソコン (北海道) 支部 参加数 5  
パワーポイント 実施場所 地域活動センター あてんど

## 作品例写真



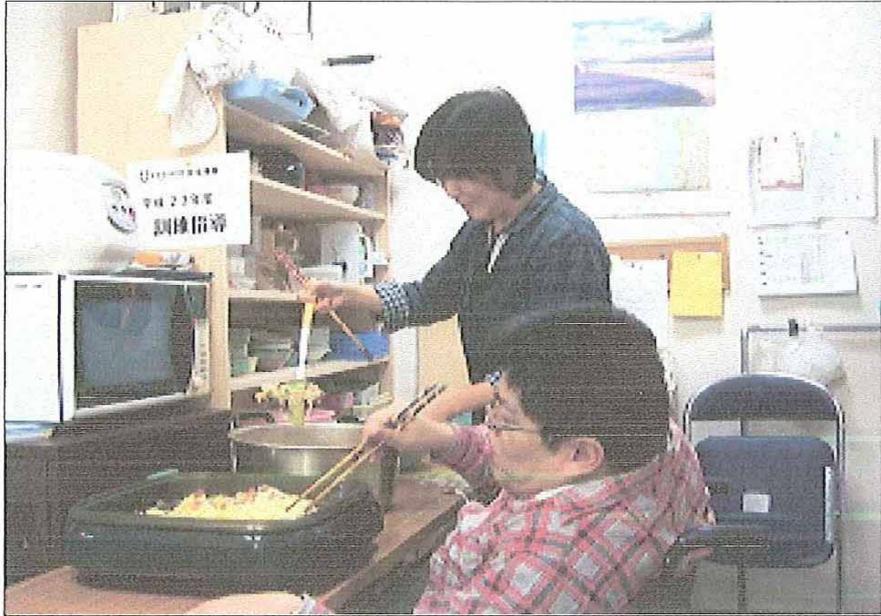
### 作品の説明

仕事でパワーポイントの使用が多くなってきています。文字を打つだけではなく、表を使ったり、グラフを使うこともあります。ワード、エクセルだけではなくパワーポイントの必要性も訓練の中で感じていただけたようです。

# 訓練指導実施状況

講座名 **調理実習** (北海道) 支部 参加数 5  
**ビビンバ**  
**スープ** 実施場所 豊平MAX

## 事業の実施状況写真



実施を終えて（感想等）

焼き肉屋さんでいつも食べているのと同じくらいおいしいものが出来あがった。

味付けも焼肉のたれで簡単に出来るところがとてもよかった。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 訓練指導実施状況

講座名 **調理実習** (北海道) 支部 参加数 5  
**ビビンバ**  
**スープ** 実施場所 豊平MAX

### 作品例写真



#### 作品の説明

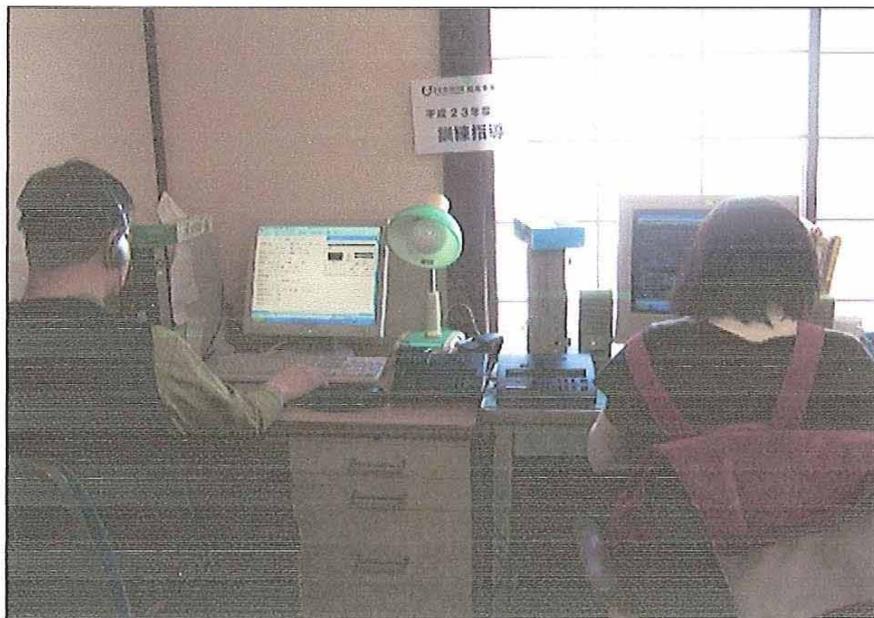
ビビンバは石焼きが有名ですが、ホットプレートでも十分に出来上がります。

焼き加減が少々難しいところがありますが、時間を掛けて焼くと石焼きと同じくらい美味しく出来上がります。

# 訓練指導実施状況

講座名 パソコン (北海道) 支部 参加数 5  
ワードで宛名入力 実施場所 豊平MAX

## 事業の実施状況写真



実施を終えて（感想等）

今までは適当に郵便番号の枠を作っていたが、グリッド線を表示させるときれいに  
でき、封書書く手間もはぶけていいと思った。

---

---

---

---

---

---

---

---

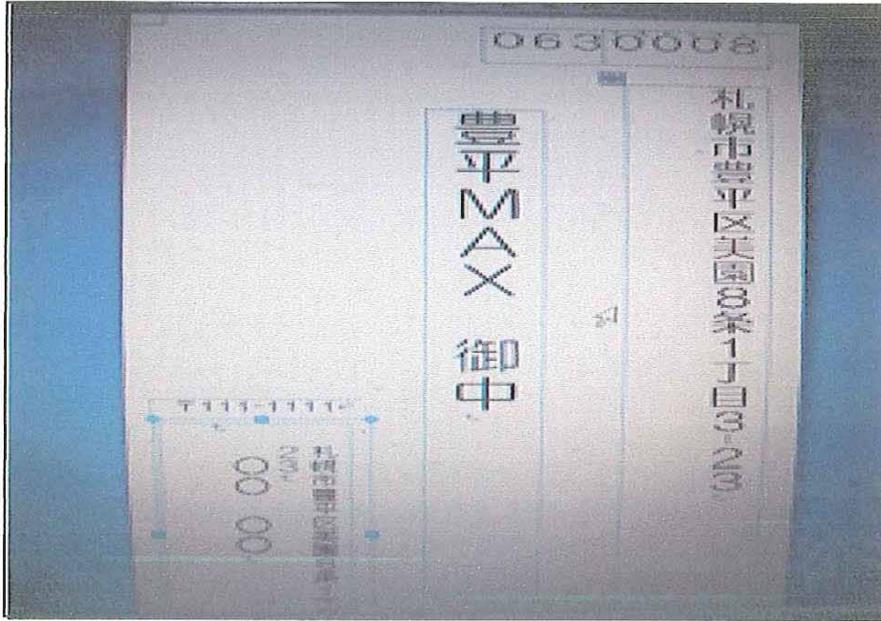
---

---

# 訓練指導実施状況

講座名 パソコン (北海道) 支部 参加数 5  
ワードで宛名入力 実施場所 豊平MAX

## 作品例写真



### 作品の説明

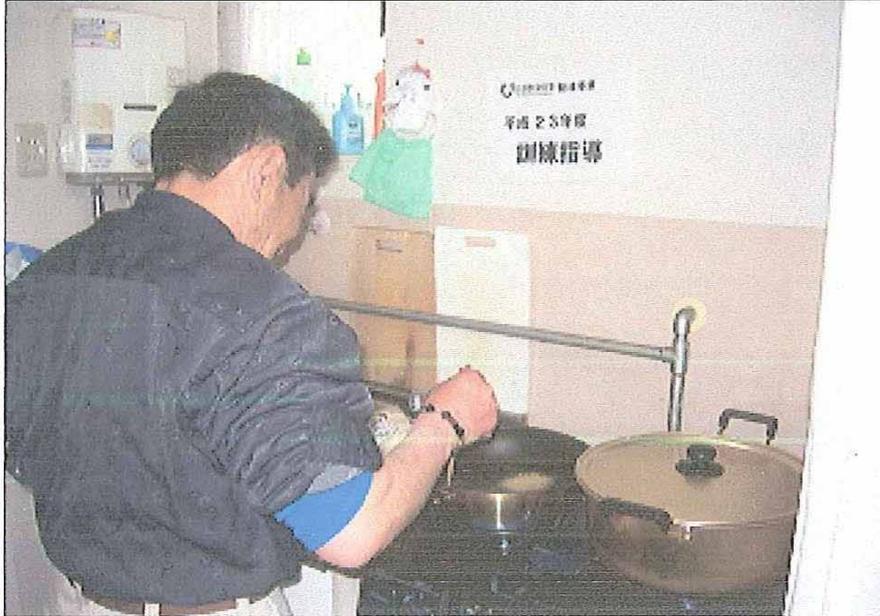
グリッド線を使わないと文字がずれたりしてしまうため、グリッド線の使い方を重点的に覚えました。

参加者からは実用的でとても便利だととても好評でした。

## 訓練指導実施状況

講座名 **調理実習** (北海道) 支部 参加数 5  
コロツケ  
野菜炒め 実施場所 豊平MAX

### 事業の実施状況写真



実施を終えて（感想等）

油で揚げものをするのが初めてで油がはねて怖かった。油に入れるときは端から滑り込ませるように入れると跳ねないと教えてもらってからは跳ねなかったから怖くなかった。

# 訓練指導実施状況

講座名 **調理実習** (北海道) 支部 参加数 5  
コロッセ  
野菜炒め 実施場所 豊平MAX

## 作品例写真



### 作品の説明

みんな初めてコロッセを作りましたが、とても上手に出来上がりました。

油の温度調節も上手にできたため、焦げることなく中にも十分に火が通っていました。

# 訓練指導実施状況

講座名 **調理実習** (北海道) 支部 参加数 5

**フライドポテト** 実施場所 地域活動センター あてんど

## 事業の実施状況写真



実施を終えて（感想等）

油で揚げるところが怖かった。水をキッチンペーパーでふき取ってから行いました。  
お店で食べるのもおいしいですが、揚げたてはとってもおいしかったです。

---

---

---

---

---

---

---

---

## 訓練指導実施状況

講座名 **調理実習** (北海道) 支部 参加数 5

フライドポテト 実施場所 地域活動センター あてんど

### 作品例写真



#### 作品の説明

自分で作るフライドポテトは切り方によって形が異なるため、見た目もおもしろさがあります。油の温度に注意して上手に出来上がりました。

## 訓練指導実施状況

講座名 **調理実習** (北海道) 支部 参加数 5  
豚肉生姜焼き  
サラダ 実施場所 豊平MAX

### 作品例写真



#### 作品の説明

たれに漬け込んでから焼いたため、味がしみ込んでいてとてもおいしく出来上がりました。肉の味を濃くしたため、サラダは何も味を付けずに肉と一緒に食べるようにしました。

## 訓練指導実施状況

講座名 **調理実習** (北海道) 支部 参加数 5

オムライス 実施場所 地域活動センター あてんど

### 事業の実施状況写真



実施を終えて（感想等）

玉ねぎ、人参を炒めてフライパンを返したら落してしまった。その他は上手に出来た。卵を焼くときにふんわりとできてうれしかった。

## 訓練指導実施状況

講座名 **調理実習** (北海道) 支部 参加数 5

オムライス

実施場所 地域活動センター あてんど

### 作品例写真



#### 作品の説明

ご飯とケチャップの味付け加減が絶妙でとても上手に出来上がりました。

付け合わせのサラダもマヨネーズで和えてとてもおいしく出来上がりました。

卵をふんわりと仕上げるのが難しかったようです。