



絶賛♡配信中！

メルマガ色鉛筆
読んでみませんか？
カラフルな当事者の声

詳細はこちら 京都府視覚障害者協会 HP
<http://kyosikyo.sakura.ne.jp/mi.html>



絶賛♡配信中！

メルマガ色鉛筆
読んでみませんか？
カラフルな当事者の声

詳細はこちら 京都府視覚障害者協会 HP
<http://kyosikyo.sakura.ne.jp/mi.html>



絶賛♡配信中！

メルマガ色鉛筆
読んでみませんか？
カラフルな当事者の声

詳細はこちら 京都府視覚障害者協会 HP
<http://kyosikyo.sakura.ne.jp/mi.html>



絶賛♡配信中！

メルマガ色鉛筆
読んでみませんか？
カラフルな当事者の声

詳細はこちら 京都府視覚障害者協会 HP
<http://kyosikyo.sakura.ne.jp/mi.html>



絶賛♡配信中！

メルマガ色鉛筆
読んでみませんか？
カラフルな当事者の声

詳細はこちら 京都府視覚障害者協会 HP
<http://kyosikyo.sakura.ne.jp/mi.html>



絶賛♡配信中！

メルマガ色鉛筆
読んでみませんか？
カラフルな当事者の声

詳細はこちら 京都府視覚障害者協会 HP
<http://kyosikyo.sakura.ne.jp/mi.html>



絶賛♡配信中！

メルマガ色鉛筆
読んでみませんか？
カラフルな当事者の声

詳細はこちら 京都府視覚障害者協会 HP
<http://kyosikyo.sakura.ne.jp/mi.html>



絶賛♡配信中！

メルマガ色鉛筆
読んでみませんか？
カラフルな当事者の声

詳細はこちら 京都府視覚障害者協会 HP
<http://kyosikyo.sakura.ne.jp/mi.html>



絶賛♡配信中！

メルマガ色鉛筆
読んでみませんか？
カラフルな当事者の声

詳細はこちら 京都府視覚障害者協会 HP
<http://kyosikyo.sakura.ne.jp/mi.html>



絶賛♡配信中！

メルマガ色鉛筆
読んでみませんか？
カラフルな当事者の声

詳細はこちら 京都府視覚障害者協会 HP
<http://kyosikyo.sakura.ne.jp/mi.html>



目の不自由な人の声色々 色鉛筆

炊飯器でピラフ ~味ムラ飛び散りなし~
ベーコンやキノコなど好きな具材をいれて、しょうゆと塩コショウにコンソメ、アレンジでカレー粉も。たっぷりバターで炒めた玉葱は必ず入れて、洗い米と具材で炊飯オン！



目の不自由な人の声色々 色鉛筆

カレーアレンジ

残ったカレーにカットトマトとキノコを入れてひと煮立ち、茹でたマカロニにかけてチーズをのせてオープンへ。煮崩れたカレーの野菜のトロみが生きた簡単グラタンに。

白杖 = 全盲とは



目の不自由な人の声色々 色鉛筆

冷凍して便利！鶏ミンチとみじん切り野菜
鶏ミンチ、人参、玉葱、ピーマンを炒める。塩胡椒と醤油、砂糖、みりんを適当に。保存袋に平たくして冷凍保存。使う分解凍し、そばろ丼や炒飯、オムレツの具などに。



目の不自由な人の声色々 色鉛筆

らくちんコーンスープリゾット

おなべにごはん、野菜、スライスチーズを入れて、水をひたします。カップスープの素を投入して、煮込みます。大盛食べたい人は、スープ2袋にしましょう。



目の不自由な人の 声色々 色鉛筆

バタートーストはこんな焼き方も

焼く前に、食パンの上にバターを、小さくしてばらばらに置きます。小さくするのは手でもできます。これを焼けばできあがり、おいしくなります。

