



レンジを使ったお手軽レシピ。時間が経っても固くならず、しっとりしています。

サツマイモ蒸しケーキ

※4等分にして
一人分あたり

242
Kcal

塩分
0g

サツマイモには、風邪の予防や疲労回復に効果があるビタミンCが多く含まれています。



今月は広瀬支部の皆さん

【材料】

サツマイモ	120g	卵	1個
無塩バター	50g	【B】	
【A】		小麦粉	40g
砂糖	40g	ベーキングパウダー	
牛乳	大さじ1		小さじ1

※上記材料は、10 ㍍×10 ㍍×高さ 4.5 ㍍の型 1 台分

【作り方】

- ① サツマイモは皮をむき、1センチ幅に切り、水にさらす。耐熱容器にサツマイモがつかくらいの水を入れ、ラップをかけて600ワットのレンジで4分間加熱する。
- ② バターはレンジに1分くらいかけ溶かす。①を加え、Aを順に加えて、泡立て器でその都度よく混ぜる。
- ③ ②にふるっておいたBを加え、ゴムべらでざっくりと混ぜ、容器に入れてレンジで2分30秒～3分加熱する。加熱しすぎると固くなるので、しすぎないように。



▲正しい知識とモラルを持ったネット利用を心がけましょう（イメージ写真）。

生活が便利になる一方で、ネット上でのいじめや詐欺、性犯罪等に巻き込まれるケースが急増しています。また、名前を明かさず、他人への誹謗中傷をネット上に投稿したり個人のプライバシーを掲載したりすることによって、他者を苦しめ自死に追い込む事例まで発生しています。

シリーズ
人権を
考える⑬

「人権尊重社会の実現をめざして」
インターネットを悪用した
人権侵害をなくしましょう

あなたは大丈夫ですか？

- ・他人の悪口や差別的な書き込みはしない。
- ・うそや根拠のない噂話を書き込まない。
- ・人物の写っている写真や個人情報勝手に載せない。
- ・18歳未満の子どものスマホなどにはフィルターをかけ、ルールを決めて使わせる。

コロナ禍で不安になり不確かな情報を信じやすくなり、今こそ、正しい知識とモラルを身につけ、人権尊重の意識を持ってインターネットを利用しましょう。

インターネット悪用で困ったときは次の相談窓口へ

▽法務省ホームページ「インターネットに関する人権相談」

▽法務省「みんなの人権」一〇番
☎0570・003・110

▽島根県人権啓発推進センター相談窓口
☎0852・22・7701

問い合わせ

人権施策推進課 ☎23・3095

