



かにたまと白菜のふんわり柔らかな食感に、ピリリと辛い豆板醬がアクセントになっています。

かにたまの白菜巻き

※一人分あたり

155
Kcal

塩分
1.1g



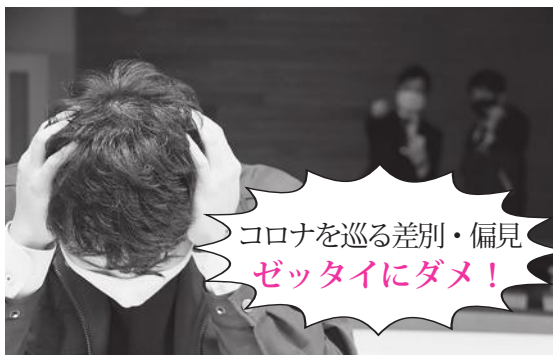
今月は広瀬支部の皆さん

- (材料) (4人分)
- 白菜 …… 4枚
 - 卵 …… 大3個
 - かにかま …… 1パック
(※サラダフレーク 72g)
 - A スキムミルク 大さじ1
 - 塩・こしょう …… 各少々
 - 「おろしにんにく 小さじ1
 - B おろししょうが 小さじ2
 - 「豆板醬 …… 小さじ1
 - 水溶き片栗粉 大さじ1
(※水と1:1)

- 水 …… 60cc
- 「 トマトケチャップ 大さじ2
- C 酒 …… 大さじ1
- 「 塩 …… 少々
- 砂糖 …… 少々
- 「 サラダ油 …… 大さじ2

【作り方】

- ① 白菜はゆでておく。
- ② ボウルに卵を溶き、Aを混ぜる。それをサラダ油大さじ1を熱したフライパンに流し入れ、強火で炒める。
- ③ 白菜の葉に②のをのせてしっかり巻き込む。電子レンジ(600W)に3、4分かける。(蒸してもよい5、6分)
- ④ フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、Bを入れ、弱火で炒めて、Cを入れて味を調える。水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。最後に③を皿に盛り、④をかける。



コロナを巡る差別・偏見
ゼツタイにダメ!

▲コロナに関するうわさや非難をやめ、いたわりとねぎらいの思いをもちましょう(写真はイメージ)。

エジプトのミイラからも天然痘に感染した痕が確認されています。ペスト、チフスなど人類は感染症と共に歴史を重ねてきたと言っても過言ではありません。

明治初期のコレラ、大正期のスペイン風邪、昭和初期の結核など、非常に多くの命が感染症によって失われてきました。

新型コロナウイルス感染症の蔓延により、安来市でも緊張と不便な生活が一年近く続いています。このような中であって、患者へのネット上での誹謗中傷

シリーズ
人権を
考える②

新型コロナウイルス感染症と人権意識

|| 人権尊重社会の実現をめざして ||

や医療関係者への排除的言動などの事例が多く発生しています。

私たちの心の中にある目に見えないウイルスへの不安や恐れ。それらが、具体的に目の前に見える医療従事者や患者を遠ざける気持ちを生み、そのことが差別的言動につながります。

遠ざけるべき敵は、ウイルスです。不安や恐れを抱く自分の気持ちを認めつつ、深呼吸をして自分の気持ちを見つめてみましょう。誰にも感染の可能性はありません。たまたま感染した人にはいたわりと回復を願いましょう。また、治療や看護、介護に携わっている人には、ねぎらいと敬意をおくる社会をめざしましょう。

これまでの感染症終息がそうであったように、治療方法が確立し、笑顔で話せる日が待たれます。

コロナ禍の今こそ、人が人々を思いやる人権意識が求められるときです。

問い合わせ
人権施策推進課
☎ 23・3095

2021 2 月号

