



さっぱりと塩味の効いた一品。みずみずしい小松菜の美味しさが際立ちます。

小松菜とあさりの蒸し煮

※1人分あたり

40
Kcal

塩分
0.9g



今月は伯太支部の皆さん

(材料) (4人分)

小松菜 6株

あさり 大1パック

酒 大さじ4

塩 小さじ1/3

小松菜はカルシウム・鉄分を多く含み、骨粗しょう症や貧血の予防になります。あくやくせが少なく、下処理なしで時短調理できるところも取り入れやすく、使いやすいです。あさは砂抜きをしてから調理することがポイントです。

【作り方】

- ① あさは塩水（分量外）で2時間程度砂抜きをし、使う前に洗う。
- ② 小松菜の葉の部分は水でさっと洗う。根本の部分に土がついていることがあるので、指先でこするようにして洗い、4cmの長さに切る。
- ③ フライパンに小松菜、あさり、酒、塩を入れ3分程度加熱する。
- ④ あさりの口が開いたら火を止め、器に盛る。

シリーズ 人権を 考える③

「人権尊重社会の実現をめざして」
人権研修会に参加してみませんか
「安来市人権に関する意識調査」から

皆さんは、これまで人権研修会に参加したことがありますか。「平成29年度安来市人権に関する市民意識調査」から研修について紹介します。

設問「結婚相手を決めるときに、相手方の身元調査をする」に対して「間違っている」との回答は、3回以上研修した人は82・6%、参加したことが無い人は57・1%でした。身元調査は相手の家庭環境や家柄等、本人同士の意志や愛情とは関係のないことを、第三者を通して秘密裏に調べるプライバシー侵害につながる人権侵害行為です。研修回数が多い人ほど身元調査の間違いに気づいていることが今回の調査から分かりました。

人権研修出前講座は、各交流センターにご案内しています。地域や事業所等の研修にも出かけますのでお気軽に人権施策推進課へ問い合わせください。

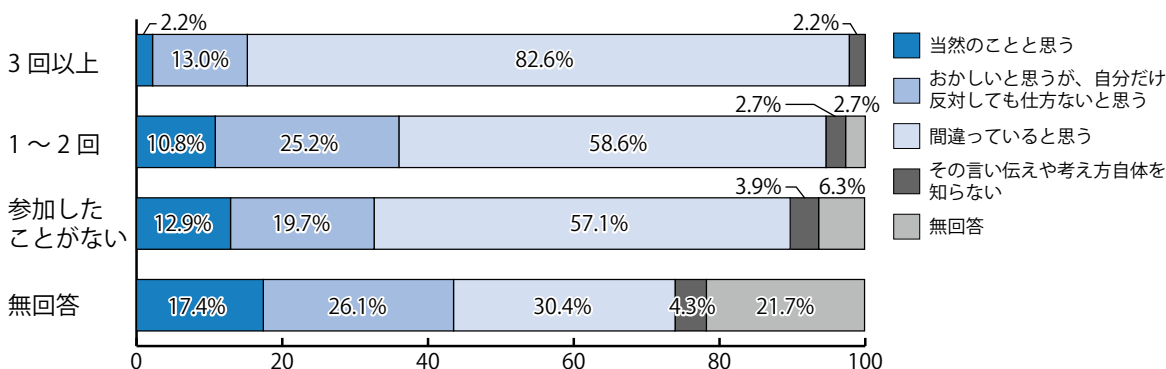
人権研修を重ねることで正しい人権感覚と行動を身につけましょう。

問い合わせ

人権施策推進課

☎ 23・3095

「研修会参加回数」と「結婚相手を決めるときに、相手方の身元調査をする」の集計結果



【H29 安来市人権に関する市民意識調査】