



やわらかくて甘いニンジンに香ばしい桜えびの風味と食感が相性バツグンです。

## ニンジンと桜えびのかき揚げ

※1人分あたり

214  
Kcal

塩分  
0.3g



今月は広瀬支部の皆さん

ビタミンAを豊富に含むニンジン。呼吸器系を守る働きがあるといわれています。風邪をひきやすい冬には、積極的に取り入れてほしい食材です。

(材料) (4人分)

ニンジン	100g	片栗粉	大さじ2
桜えび	20g	スキムミルク	大さじ2
揚げ油	適量	塩	ひとつまみ
小麦粉	80g	水	140~150cc

### 【作り方】

- ① ニンジンは4~5cmの長さで太めのせん切りに切る。
- ② ボウルに衣の材料である小麦粉、片栗粉、スキムミルク、塩を入れ、水を少しずつ加えながら混ぜる。
- ③ ②の中にニンジンと桜えびを入れ、全体に衣をまぶす。
- ④ 中温(170℃くらい)に揚げ油を熱し、③をスプーンなどですくって、カラリとするまで揚げる。

※具材を油に入れたら、触らずにそのまま火を通してから1回裏返すだけにする。

### 地域

支え合い安心して生活する場に

### 職場・学校

仲間とともに楽しく活動する場に

### 家庭

お互いが大切な家族を守り受け入れる場に

各県の知事や市長が三つの輪のリボンを胸につけているのをテレビ等で見たことはありませんか。誰もが新型コロナウイルス感染症に感染するリスクがあります。たとえ感染しても地域の中で笑顔のある暮らしを取り戻せることの大切さを伝えることが大事です。このシトラスリボンプロジェクトは、感染した人や医療従事者等がそれぞれの暮らしの中で「ただいま」「おかえり」と受け入れられる思いやりのある社会を目指すものです。

シトラスカラー(柑橘をイメージした色)のリボンや紐を準備し「三つの輪」を作れば「シトラスリボン」の完成です。色や材質等細かな指定はありません。(詳しくは、左の公式HPをご覧ください)リボンの三つの輪は「地域」「家庭」「職場(または学校)」を表現しています。

安来市では、各交流センターやミニデイサービスでの人権出前講座で人権について学んだ後、「差別や誹謗中傷をせず、感謝とねぎらいのある安来をめざす」との意識をもって、シトラスリボン作りをしています。

地域のイベントや学校、職場等、多くの人がこのプロジェクトに参加することを期待しています。

感染症に対する不安から、ともすれば人を差別・排除してしまいがちな自分の心に気づき、いましめるシンボルとしてシトラスリボンを身近においてみませんか。

シリーズ  
人権を  
考える③1



Citrus Ribbon  
PROJECT

|| 人権尊重社会の実現をめざして ||  
みんなで広げよう  
シトラスリボンプロジェクト

### 問い合わせ

人権施策推進課

☎ 23-3095



シトラスリボン  
プロジェクト  
公式HP

