



のどごしがよいモロヘイヤに、ふんわり卵とエリンギやキクラゲの食感が絶妙なバランスです。

モロヘイヤと豚肉の卵炒め

※1人分あたり

203
Kcal

塩分
0.8g

モロヘイヤはエジプト原産の野菜で、βカロテンがホウレンソウの2倍含まれています。

(材料) (4人分)
 モロヘイヤ…………… 150g
 豚もも薄切り肉 …… 150g
 ニンジン…………… 50g
 エリンギ…………… 1本
 キクラゲ(戻したもの) 6枚
 卵…………… 4個
 サラダ油…………… 大さじ2

今月は安来支部の皆さん

水…………… 大さじ3
 酒…………… 大さじ2
 塩…………… 小さじ1/3
 こしょう…………… 少々
 しょうゆ…………… 小さじ1
 片栗粉…………… 小さじ1

【作り方】

- ① モロヘイヤは硬い茎の部分を切り落とし、葉はざく切りにする。
- ② 豚肉は3cm幅に切り、ニンジンは短冊切りに、エリンギは4cmの長さに切って手でさく。
- ③ 鍋にサラダ油大さじ1を熱し、卵を溶いて強火で半熟に炒めて取り出す。その鍋に、サラダ油大さじ1を熱し、②ときくらげを炒め、肉に火が通ったら、①を加えて炒めAで調味して、炒めた卵を戻し軽く混ぜて器に盛る。

シリーズ 人権を 考える²⁹

|| 人権尊重社会の実現をめざして ||

「人権感覚」をみんなの心に

さまざまな人権課題をとりあげてきた本シリーズも29回目となりました。今回は、ぎふ人権文化研究所主宰の桑原律さんの「人権尊重の詩」をご紹介します。

問い合わせ

人権施策推進課 ☎23・3095

自分の「人権感覚」について、振り返ってみませんか。

「人権感覚」って何ですか

桑原 律

「人権感覚」って何ですか
 それは ケガをして
 苦しんでいる人があれば
 そのまますどおりしないで
 「だいじょうぶですか」と
 助け励ます心のこと

「人権感覚」って何ですか
 それは 偏見と差別に
 思い悩んでいる人があれば
 わが事のように感じて
 「そんなことは許せない」と
 自らすすんで行動する心のこと

「人権感覚」って何ですか
 それは 悲しみに
 うち沈んでいる人があれば
 見てみぬふりをしないで
 「いっしょに考えましょう」と
 共に語らう心のこと

「人権感覚」って何ですか
 それは
 すどおりしない心
 見てみぬふりをしない心
 他者の苦悩をわが苦悩として
 人権尊重のために
 行動する心のこと

人権詩集『光は風のなかに』より

