



冬キャベツは葉がしっかりと巻いてあり甘みがあるので、煮込み料理にむいています。

## キャベツのチーズ焼き

※1人分あたり

92  
Kcal

塩分  
0.8g

(材料) (4人分)

シメジ 1/2パック (50g)

トマト 1/2個 (75g)

キャベツ 4枚 (320g)

ベーコン 2枚 (30g)

だし汁 200ml

カレー粉 小さじ1

塩 小さじ1/5



今月は安来支部の皆さん

粉チーズ 大さじ4

パン粉 大さじ1

### 【作り方】

- ① シメジは小房に分ける。トマトは1cmの角切りにする。
- ② キャベツはさっとゆでて芯をそぐ。芯は薄切りにし、せん切りにしたベーコンと一緒にキャベツの葉で巻く。
- ③ 鍋に①、②、だし汁、カレー粉、塩を入れて火にかけ、沸騰したらキャベツに味が染み込むまで弱火で煮る。
- ④ ③のキャベツを取り出し、食べやすい大きさに切って耐熱容器に並べ、③の残りの材料と汁を加える。キャベツの上に粉チーズとパン粉を散らし、オーブントースター(1200W)できつね色に焼いて、できあがり。

シリーズ  
人権を  
考える③③

ありませんか？

「無意識の偏見」

あなたは、  
次の考えに賛同しますか

- 1 学歴の高い人は、仕事もできる。
- 2 外国人労働者は日本の職場に合うのか心配になる。
- 3 育児中の女性には、負荷の高い仕事は無理だ。
- 4 多くの人が正しいと言うことは、正解だと思う。

これらの考えは全て「無意識の偏見」、客観的な根拠のない「思い込み」だと言われています。

私たちは性別や学歴、国籍などの属性で人を判断しがちですが、人それぞれです。

学歴や国籍に関係なく職場で活躍する人は



▲無意識の思い込みで人を判断していませんか(写真はイメージ)。

たくさんいます。国際的に育児も仕事も男性と女性が共に分かち合う男女共同参画社会が進められています。多様性を尊重し平等な社会をめざすとき、「無意識の偏見」をなくすことが求められています。

そのためにはまず、自分自身の中にある無意識の偏見に気づくことから始めませんか。

問い合わせ 人権施策推進課 ☎ 23-3095

