



ポパイマフィン

※1人分あたり

367
Kcal



いつもよりちょっとおしゃれな朝ご飯を食べたい人におすすめ。洗い物が少なめで片付けらくらく、簡単マフィン。



(材料) (1人分)
イングリッシュマフィン 1個
ほうれん草 2株
ハーフベーコン 2枚

スライスチーズ 2枚
卵Mサイズ 1個
しょうゆ 適量

【作り方】

- ① ほうれん草は3cmくらいに切り、フライパンでベーコンとほうれん草を炒めて、しょうゆを垂らす。
- ② 目玉焼きをフライパンで焼く。
- ③ イングリッシュマフィンをオーブントースターで焼き軽く焼き色をつける。
- ④ イングリッシュマフィンにチーズ、目玉焼き、ほうれん草、ベーコン、チーズの順にサンドしてできあがり。

＝人権尊重社会の実現をめざして＝

シリーズ
人権を
考える 55

人権施策推進課指導講師による「出前講座」をふるってご活用ください！

安来市では、同和問題をはじめとする様々な人権課題の解決をめざした啓発活動を進めるために、人権施策推進課の指導講師が交流センターや企業、事業所など、地域に出向いて出前講座を実施しています。

昨年度は31カ所に出かけ、延べ681人の参加を得ました。企業の新入社員研修からミニデイ・ミニサロンの高齢者の人権学習まで、幅広い年代の人から声をかけていただきました。

取り扱う内容は人権課題全般で、法務省の「令和5年度啓発活動強調事項」に挙げられている人権課題（「同和問題」「女性」「子ども」「高齢者」「障がい者」「性的マイノリティ」など、全17項目）をはじめ、差別・偏見の根底にある「ハラスメント」「風習・慣習」「無意識の偏見」など、依頼される人のご希望に沿って対応します。

とかく「人権」と聞くと『固い』『難しそう』

というイメージがあると言われますが、この講座では少しでも肩の力を抜いて、ともに笑顔で学び合える時間にするをモットーに行っています。

まずはお電話（☎23-3054・指導講師直通）でご連絡いただき、何なりとご相談ください。また、実施前に提出いただく「講師派遣依頼書」は、市ホームページ（右2次元コード）からダウンロードしていただけます。



▶安来市人権出前講座の様子



問い合わせ 人権施策推進課 ☎23-3095