

## 素材の味を生かしたお野菜レシピ

問い合わせ いきいき健康課 ☎23-3220



季節の野菜でアレンジ自在。

### シーズンサラダ

※1人分あたり

30  
Kcal

塩分  
0.4g

彩りがとてもきれいで  
す。  
ささみを入れることで、  
ボリュームUP！食べ  
応えのあるヘルシーサ  
ラダです。



レシピ提供：安来地区栄養士会  
の皆さん

材料（4人分）  
大根…約5cm（120g）  
ほうれん草  
……………4株（60g）  
人参  
……………小1/3本（35g）

ささみ……………1本（50g）  
酢……………小さじ1  
薄口しょうゆ…小さじ1/2  
サラダ油……………小さじ1/2 A  
砂糖……………小さじ1/3  
塩……………小さじ1/5

#### 【作り方】

- ①大根を短冊切りにして、熱湯でさっとゆでる。
- ②ほうれん草を熱湯で色よくゆでて、3～4cmの長さに切る。
- ③人参をせん切りにして、やわらかくなるまでゆでる。
- ④ささみをゆでてほぐす。
- ⑤Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ⑥①～③の水気を絞り、④・⑤と和えたら完成。

＝人権尊重社会の実現をめざして＝

シリーズ  
人権を  
考える 65

12月4日～10日は  
「人権週間」です！

1948年12月10日、国際連合にて「世界人権宣言」が採択されました。この日は世界中で「人権デー」とされています。

日本では、12月4日～10日の一週間を人権週間とし、期間中には国民一人一人の人権尊重思想の普及高揚を図るため、様々な啓発活動が全国的に行われます。

安来市では、人権週間に合わせ、例年12月のはじめに人権フェスティバル「つなげて未来や」を安来、伯太、広瀬の順に会場を設け開催してきました。今年度は、12月1日(日)に島根県と安来市が共催し、アルテピアで「しまね人権フェスティバル2024」と「つなげて未来や2024 in やすぎ」を同時開催します。

イベントでは、どの世代でも楽しみながら学べるよう、地域の子どもの発表、人権啓発ポスターや人権作文の表彰・発表、人権啓発ス



◀昨年の「つなげて未来や」の様子。

テージイベント、性的マイノリティに関する講演など多岐にわたる内容を用意しています。

詳細は市ホームページや各交流センター等に貼られているポスターなどで確認ください。

皆さんの来場をお待ちしています。

この機会に、改めて人権について考えてみませんか。

問い合わせ 人権施策推進課 ☎23-3095

#### ◆1月の「特設人権相談所」

開設日時 令和7年1月21日(火)  
9時30分～12時

場所 安来中央交流センター（第3会議室）

