

男女共同参画通信 Vol.1

皆さんに、男女共同参画をより理解し、身近に感じていただくために、このたび、男女共同参画通信を開始しました。

今回は、「男女共同参画のススメ 10 か条」をご紹介します。

今日から実行すれば、お互いに良い関係が築けるのではないのでしょうか。ぜひ、実行してみてください。

※問合せ先

まちづくり課 協働推進係 ☎92-7920

男女共同参画のススメ10か条

- ① 「おはよう」を言う。
- ② 「ありがとう」「ごめんなさい」を言う。
- ③ 身の回りのことは自分でする。
- ④ 家事をする。
- ⑤ 育児をする。
- ⑥ お互いに自分の時間を大切にする。
- ⑦ 各々の付き合いを大切にする。
- ⑧ 自分だけの家ではないことを知る。
- ⑨ 気配りや思いやりを忘れない。
- ⑩ お互いの人格を尊重する。

今月の料理 ～男性の料理教室より～



町では、基山町食生活改善推進協議会の協力のもと、「男性の料理教室」を開催しています。まだ、食事の準備は女性が行っている家庭が多いと思いますが、これからは男性もその役割を担う機会が増えてくると思われます。健やかな生活を送るためには、毎日の食事は欠かせないものです。教室では、初心者の方でも自分で料理が作れるように、また、個人に合った食べ方や量などを把握できるように支援を行っています。今回は、教室2回目の献立です。ぜひお試しください。(他の献立：ゴーヤチャンプルー)

ごちそう麺

材料 (4人分)	
細うどん (乾麺)	280g
タマネギ	40g
レタス	80g
オクラ	4本
豚もも肉 (しゃぶしゃぶ用)	280g
小ネギ	4本
ミニトマト	8個
刻みのり	適量
かつお節	適量
だし汁	2カップ
しょうゆ	大さじ3と1/2
みりん	大さじ3と1/2
わさび	適量
塩	少々

エネルギー…438kcal
たんぱく質…24.3g
脂質…8.1g
塩分…2.5g

- ① タマネギを薄切りにして水にさらす。レタスを一口大にちぎる。オクラに塩をまぶし、板ずりをして洗う。
- ② 鍋にだし汁、しょうゆ、みりんを入れ、ひと煮立ちしたら火を消す。容器に移

し、粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。

③ 鍋で水を沸騰させ、オクラを1分茹でて取り出す。ヘタを切り落として輪切りにする。

④ ③の鍋に豚もも肉を広げるように入れ、色が白っぽく変わるまで茹でて取り出す。

⑤ 鍋で2リットル以上の水を沸騰させ、円を描くように乾麺を散らして入れる。再び沸騰し始めたら、菜箸で軽く麺をほぐす。麺が湯の中で回転する程度の火加減にして、吹きこぼれないよう火を調節しながら、麺の袋の表示時間まで茹でる。茹であがったらザルに取り、流水で十分にすすぎ、水気を切って皿に盛る。

⑥ 麺の上に、タマネギ、豚肉、小ネギをのせ、洗ったミニトマト、お好みでわさびを添える。刻みのり、かつお節をかけ、食べる直前に②の麺つゆをかける。

枝豆ようかん

材料 (13cm × 18cm の流し缶)	
さやつき枝豆	400g (正味200g)
クリームチーズ	50g
牛乳	250cc
粉寒天	8g
水	250cc
グラニュー糖	大さじ6 (72g)

エネルギー…222kcal
たんぱく質…8.8g
脂質…9.6g
塩分…0.1g

- ① 枝豆を茹でて、さやから実を出し、飾り用に18粒ほど残す。
- ② ①の残りと、クリームチーズ、牛乳半量をなめらかなるまでフードプロセッサーにかける。

③ 鍋に水と粉寒天を入れて混ぜ合わせ、強めの中火にかける。沸騰したら弱火にし、かけ混ぜながら1分加熱する。グラニュー糖を加え、さらに1分加熱して砂糖を溶かす。

④ ②のピューレと残りの牛乳を③に加え、かき混ぜながら温める。

⑤ 流し缶を水で濡らして水気を切り、④を流し入れる。別のバットに水を張り、粗熱を取る。

⑥ 表面が固まり始めたら、①の枝豆を等間隔にのせて冷蔵庫で冷やし固める。固まったら、食べやすく切り分ける。

※問合せ・献立レシピは

基山町保健センター

☎92-2045 ☒92-2148