

## 人権作品集「おもいやり」完成

市内小・中学校の児童生徒の人権作文・標語・ポスターの代表作品を収めた作品集「おもいやり」の令和5年度版が完成しました。

各学校での人権教育の成果により、子どもの持つ鋭い感性と人権感覚豊かな優れた代表作品集となっています。作品集

をご覧ください、子どもたちのみずみずしい感覚をもとに、改めて人権について考えてみましょう。「おもいやり」は市内小中学生がいる全家庭に配付するとともに、各地区公民館・生涯学習センターなどで無料配布しています。



## 安中市少年少女合唱団 第29回定期演奏会

安中市少年少女合唱団は、定期演奏会を次のとおり開催します。一年間、一生懸命練習してきた成果を発表します。団員が奏でる音色、美しいハーモニーをお楽しみください。

📅3月16日(土)

🕒午後1時30分開場 午後2時開演

📍安中市文化センター・ホール

🎫無料(安中市文化センター、松井田文化会館などでチラシ兼入場整理券を扱っています)

### プログラム

- 第1部 安中市少年少女合唱団演奏
- 第2部 特別出演 第二中学校 吹奏楽部演奏
- 第3部 特別出演 野村諒氏(ヴァイオリン独奏)、萩原広生氏(バリトン独唱)
- 第4部 安中市少年少女合唱団演奏



令和4年度の様子



安中市食生活改善推進員がおすすめする  
レシピ紹介

## 昔なつかし太巻き寿司



紹介者：安中市食生活改善推進員安中一班

### 【材料(5本分)】

- (酢飯)
- ・ご飯 3.5合分
- ・すし酢 105ml
- (具材)
- ・卵 3個
- ・きゅうり 1.5本
- ・生しいたけ 3枚

- ・かんぴょう(乾) 15g
- ・焼ちくわ 1.5本
- ・カニ風味かまぼこ 10本
- ・高野豆腐(乾) 25g
- ・桜でんぶ 25g
- ・白すりごま 60g
- ・焼き海苔 5枚

- (付合せ)
- ・甘酢しょうが 適宜

### 【栄養成分(1本分)】

- エネルギー 664kcal
- たんぱく質 21.5g
- 食塩相当量 2.2g

### 【作り方】※5本分の分量

- ① 米をとぎ、分量の水で30分以上浸漬させてから炊く。
- ② 高野豆腐、しいたけ、ちくわ、かんぴょうをそれぞれだし汁と調味料で煮る。  
 ・高野豆腐(だし汁250ml, 砂糖・みりん各大さじ1杯強, しょうゆ小さじ1.5杯, 塩少々)  
 ・しいたけ(だし汁50ml, しょうゆ大さじ1.5杯, 酒・みりん各大さじ1杯弱)  
 ・ちくわ(だし汁50ml, 砂糖・みりん各大さじ1杯強, しょうゆ小さじ1.5杯)  
 ・かんぴょう(だし汁60ml, 砂糖大さじ2.5杯, しょうゆ大さじ2杯弱, 塩少々)
- ③ 卵にだし汁20ml, 砂糖大さじ1杯, 塩少々を加えよく混ぜ、だし巻き卵を作る。
- ④ 具材を太巻き用に細長く切る。(※高野豆腐は煮汁を絞ってから切る)  
白すりごまに砂糖・みりん各大さじ2・1/2杯を加え、混ぜ合わせておく。
- ⑤ ご飯が炊き上がったなら10分蒸らし、飯台にあけ、熱いうちにうちわであおぎながら、すし酢を加えて、しゃもじで切るように全体を混ぜる。
- ⑥ 寿司を巻く。

**【巻き方】** 巻きすに海苔を縦長に置いて、海苔の端を3cm程度残し、酢飯を均等に広げる。中央より手前にきゅうり、かんぴょう、だし巻き卵、高野豆腐、ちくわ、カニ風味かまぼこをのせ、その上にしいたけ、すりごま、桜でんぶをのせる。具を押さえながら、手前の巻きすを持ち上げ、海苔の閉じ口が下にくるように半回転させて巻き、形を整える。