



テーマ
「胃腸をいたわる」

【三種のからみもち】 1人当たりの栄養価 285kcal

■材料 (6人分)

おろしからみもち…切りもち (4個) 大根 (300g)、ちりめんじゃこ (15g)、酢 (大さじ2)、砂糖 (大さじ1)、塩 (小さじ1/4)
納豆からみもち…切りもち (4個) ひき割り納豆 (200g)、小ねぎ (小口切り8g)、いりごま (大さじ1/2)、しょうゆ (小さじ1/2)
めんたいマヨからみもち…切りもち (4個) 明太子 (100g)、マヨネーズ (大さじ2)、しょうゆ (小さじ1/2)

■作り方

切りもちのもどし方

- ①水にサッとくぐらせて湿らせたまちを耐熱ボウルに並べ入れ、ふたをして1種について3~4分程加熱する。



- ②やわらかくもどした餅は、軽く湿らせた手で一口大に丸め、それぞれのからみソースを混ぜ合わせる。

【おろしからみもち】…大根はおろして汁気を軽く切り、酢、砂糖、塩とちりめんじゃこを加えて混ぜ合わせる。

【納豆からみもち】…納豆に小ねぎ、いりごま、しょうゆを加えて混ぜ合わせる。

【めんたいマヨからみもち】…薄皮をのぞいてほぐした明太子とマヨネーズ、しょうゆを混ぜ合わせる。

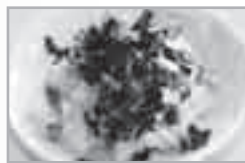
【ちぎりレタスのサラダ】 1人当たりの栄養価 40kcal

■材料 (6人分)

レタス (1個)、ごま油 (大さじ1.5)、塩 (小さじ1/3)
こしょう (適宜)、酢 (小さじ2)、焼きのり (全形2枚)

■作り方

- ①…ボウルに、洗って水気をきいたレタスをちぎり入れる。
- ②…ごま油をふり混ぜ、手で30回程揉む。
- ③…酢、塩、こしょう、ちぎったのりを加えてあえる。



- ①保存をきかせるため味が濃くなります。
- ②砂糖を使用した料理が多く少量でも高カロリーです。(黒豆・きんとん・なますなど)
- ③練り製品、肉、刺身などタンパク質のとり方が普段より多くなりがちです。
- ④野菜不足になりがちです。海そう類、きのこ類、野菜は十分にとりましょう。

□ 1月のカレンダー

| 日 | 曜日 | 行事内容 |
|----|----|--|
| 1 | 金 | 元旦 |
| 2 | 土 | |
| 3 | 日 | |
| 4 | 月 | |
| 5 | 火 | |
| 6 | 水 | 補聴器相談 (役場: 13時~14時) |
| 7 | 木 | 補聴器相談 (町立病院: 9時~12時) |
| 8 | 金 | |
| 9 | 土 | いろりばたお話し会 (歴史民俗資料館: 10時~) |
| 10 | 日 | 鞍手町成人式 (中央公民館: 受付9時30分~) |
| 11 | 月 | 成人の日 |
| 12 | 火 | 保育所入所受付 12~29日 (役場・各保育所: 13P参照) 無料法律相談 (くらしの郷: 12P参照) |
| 13 | 水 | |
| 14 | 木 | 補聴器相談 (役場: 15時30分~16時30分) |
| 15 | 金 | |
| 16 | 土 | |
| 17 | 日 | 宮若市鞍手郡連合消防出初式 (町民グラウンド: 午前10時~) |
| 18 | 月 | |
| 19 | 火 | |
| 20 | 水 | 介護保険証交付 20日~22日 (役場: 8時30分~17時15分 15P参照) |
| 21 | 木 | 補聴器相談 (役場: 13時~14時) |
| 22 | 金 | |
| 23 | 土 | |
| 24 | 日 | |
| 25 | 月 | 心配ごと相談 (くらしの郷: 12P参照) 町県民税 (第4期分) 国民健康保険税 (8期分) 納期限 |
| 26 | 火 | 補聴器相談 (町立病院: 14時~17時) |
| 27 | 水 | 補聴器相談 (役場: 13時~14時) |
| 28 | 木 | |
| 29 | 金 | 国保高齢受給者証交付 (役場: 9時~ 15P参照) |
| 30 | 土 | |
| 31 | 日 | |



●町の人口・11月の人の動き

・人口 17,925人
・男性 8,514人
・女性 9,411人
・世帯数 7,573世帯
・出生 8人
・死亡 33人
・転入 41人
・転出 45人

(平成21年11月30日現在)

■鞍手町役場

〒807-1392 福岡県鞍手郡鞍手町大字中山3705番地
電話 (0949) 42局 2111番 / ファックス (0949) 42局 5693番

■鞍手町ホームページアドレス

パソコンから <http://www.town.kurate.fukuoka.jp>
携帯電話から <http://www.town.kurate.fukuoka.jp/i/>