



テーマ
「減塩のすすめ」

【れんこんと鶏肉の炊き込みごはん】 1人当たりの栄養価 258kcal

■材料 (6人分)

米 (2カップ)、れんこん (150g)、鶏もも肉 (200g)、

■調味料

酒 (大さじ2)、しょうゆ (大さじ1)、塩 (ひとつまみ)、こしょう (少量)

■作り方

- ①…米は洗って炊飯器に入れ、分量の水を加えて30分浸水させる。
- ②…鶏肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ③…れんこんは皮をむいて2cm長さの棒状に切る。
- ④…①にれんこん、鶏肉、調味料を入れて、普通に炊く。



【かぼちゃとほうれん草のごまあえ】 1人当たりの栄養価 83kcal

■材料 (6人分)

かぼちゃ (300g)、ほうれん草 (240g)、いり白ゴマ (大さじ1)

■ごまだれ

練りごま (大さじ2)、しょうゆ (大さじ1.5)、砂糖 (大さじ1.5)、だし (大さじ3)

■作り方

- ①…かぼちゃは一口大のくし形切りにし、ラップに包んでレンジで5分程加熱して柔らかくする。
- ②…ほうれん草は塩少量を加えた沸騰湯で茹で、冷水にとって冷まし、水気を絞って3cm長さに切る。
- ③…ボウルにごまだれを混ぜ合わせ、かぼちゃとほうれん草を加えてあえる。器に盛り、白ごまをふる。



- ①旬の食材の持ち味を活かして調理する。
 - ②香味野菜 (しそ・しょうがなど) を味付けのアクセントに。
 - ③昆布や鰹節、しいたけなど天然のだしを使い、旨みをさかせる。
 - ④カレー粉、わさび、こしょうなどの香辛料を効果的に使う。
 - ⑤ゆずやレモンなどの香りと酸味を食塩の代わりに使う。
- ※食塩は1品にだけ重点的に使って満足を得るようにする。



□ 2月のカレンダー

日	曜日	行事内容
1	月	
2	火	一般献血 (役場: 16P 参照)
3	水	補聴器相談 (役場: 13時~14時)
4	木	補聴器相談 (町立病院: 14時~17時)
5	金	
6	土	
7	日	
8	月	
9	火	
10	水	無料法律相談 (くらしの郷: 14P 参照)
11	木	建国記念日
12	金	
13	土	いろいろたお話しの会 (歴史民俗資料館: 10時~)
14	日	
15	月	
16	火	確定申告開始: 2月16日(火)~3月15日(月) (5P 参照)
17	水	介護保険証交付 17日~19日 (役場: 8時30分~17時15分 17P 参照)
18	木	補聴器相談 (役場: 13時~14時)
19	金	
20	土	
21	日	
22	月	
23	火	補聴器相談 (町立病院: 14時~17時)
24	水	補聴器相談 (役場: 13時~14時)
25	木	固定資産税 (4期分)・国民健康保険税 (9期分) 納期限 心配ごと相談 (くらしの郷: 15P 参照) 国保高齢受給者証交付 (役場: 9時~ 18P 参照)
26	金	
27	土	
28	日	

2月16日(火)~3月1日(月) (土日を除く) 確定申告 (中央公民館)
3月2日(火)~3月15日(月) (土日を除く) 確定申告 (くらしの郷)
※詳しくは、5ページをご覧ください。



●町の人口・12月の人の動き

・人口 17,915人	・出生 8人
・男性 8,500人	・死亡 14人
・女性 9,415人	・転入 50人
・世帯数 7,581世帯	・転出 54人

(平成21年12月31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/>