



テーマ
「おいしい介護食」

【ぎんだらのムニエル】 1人当たりの栄養価 216kcal

■材料 (6人分)

ぎんだら (6切れ)、塩 (小さじ1/2)、小麦粉 (大さじ1)、
サラダ油 (大さじ2)、バター (大さじ1)

■ソース

トマトケチャップ (大さじ3)、湯 (大さじ1)、砂糖 (大さじ1)

■作り方

- ①…ぎんだらは皮と骨を除いて、塩をふる。小麦粉をまんべなくまぶして下ごしらえをする。
- ②…フライパンにサラダ油を入れて熱し、ぎんだらを並べ入れフタをして2分焼いたら、裏返しにしてふたをして2分焼く。
- ③…ソースを混ぜ合わせて器に敷き、ぎんだらを盛ってバターをのせる。



【りんごのくず煮】 1人当たりの栄養価 100kcal

■材料 (6人分)

りんご (1.5個)、りんごジュース (3カップ)、くず粉 (60g)、
水 (大さじ3)、レモン汁 (大さじ3)

■作り方

- ①…りんごはよく洗い、芯を除いて皮付きのまま、7~8mmの厚さにいちよう切りする。
- ②…くず粉は水を加えて混ぜる
- ③…鍋にりんごとりんごジュースと②を入れ、弱火で練り上げる。
- ④…透明感とつやが出てきたら火を消し、レモン汁を加えて混ぜる。



- ①一口で食べやすい大きさに切り咀嚼しやすい柔らかさに調理する。
②野菜やいも類は隠し包丁を入れて食べやすくする。
③肉は薄切りを用い、ひき肉は2度びきにする。火加減にも注意。
④麺類やはるさめなどは短く切って使う。
⑤魚料理は、食べる前に小骨をよく取り除く。
⑥果物は、一口で食べられる状態にして出す。
⑦焼きのりや味付けのりは、口の中でへばりつきやすいので、細かく刻み、ごはん混ぜるか佃煮にする。
⑧酢の物はむせやすいので、酢は少量で、だし汁で薄めるとよい。



□ 3月のカレンダー

日	曜日	行事内容
1	月	確定申告：中央公民館
2	火	確定申告：くらしの郷 3月2日(火)~3月15日(月) (土・日除く)
3	水	補聴器相談 (役場：13時~14時)
4	木	
5	金	
6	土	補聴器相談 (町立病院：9時~12時)
7	日	
8	月	
9	火	
10	水	無料法律相談 (くらしの郷：14P参照)
11	木	補聴器相談 (役場：15時30分~16時30分)
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	一般献血 (直轄農協刺支所横駐車場：17P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	春分の日
22	月	振替休日
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	心配ごと相談 (くらしの郷：14P参照)
26	金	
27	土	
28	日	
29	月	
30	火	
31	水	国保高齢受給者証交付 (役場：9時~18P参照)

確定申告は2月16日から3月15日までです。
受付時間は午前9時から11時30分、午後1時より4時までです。



●町の人口・1月の人の動き

- | | |
|--------------|---------|
| ・人口 17,891人 | ・出生 7人 |
| ・男性 8,494人 | ・死亡 23人 |
| ・女性 9,397人 | ・転入 45人 |
| ・世帯数 7,571世帯 | ・転出 53人 |

(平成22年1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/>