

元気になる

献立

食進会おススメのメニューです



【鮭の南部焼き】 1人当たりの栄養価 134kcal

■材料 (6人分)

生鮭 (6切れ)、カットわかめ (2.5g)、たまねぎ (60g)、しめじ (60g)、すりごま (大さじ3)、しょうゆ (大さじ2)、酒 (大さじ2)、みりん (大さじ2)

■作り方

- ①…わかめはもどしておく。たまねぎは輪切りにする。しめじは石づきをのぞいて小房にわける。
- ②…バットにすりごま、しょうゆ、酒、みりんを入れてよく混ぜたものに鮭を入れ15分から30分ほどおく。
- ③…鮭、わかめ、たまねぎ、しめじをホイルで包み、オーブントースターなどで焼く。



【レタスのみそもみ】 1人当たりの栄養価 29kcal

■材料 (6人分)

レタス (450g)、みそ (45g)、花かつお (9g)

■作り方

- ①…レタスは洗い、水気をよくきる。
- ②…ボウルにレタスを入れ、みそを少しずつ加えながら手で軽くもむ。
- ③…レタスにみそがまんべんなくなじんできたら食べやすくちぎる。



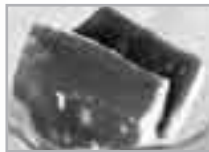
【紅白ゼリー】 1人当たりの栄養価 100kcal

■材料 (6人分)

Aゼリー…牛乳 (300cc)、砂糖 (大さじ3)、粉ゼラチン (小さじ2)、水 (大さじ2)、バニラエッセンス (少量)
Bゼリー…いちご (300g)、砂糖 (大さじ3)、粉ゼラチン (小さじ2)、水 (大さじ2)

■作り方

- ①…A、Bそれぞれの水にゼラチンを入れて混ぜておく。
- ②…鍋に牛乳を入れて火にかけ、温まったら火を消し、Aのゼラチンを加えてよく混ぜ、砂糖を加えてさらに混ぜ、とけたらバニラエッセンスを加えて混ぜ、型に入れて冷蔵庫で冷やして固める。
- ③…いちごは裏ごしをしボウルに入れ、砂糖を加えて混ぜる。
- ④…Bのゼラチンを湯せんにかけ、とけたら③に加えて手早く混ぜながら氷水にあてて冷ます。とろみがついてきたら②に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。



食進会では毎月1回定例会を行い、健康により食事を作っています。今年度もたくさんのおすすめメニューを紹介していきたいと思っておりますので、ぜひ、作ってみてくださいね。

□ 4月のカレンダー

日	曜日	行事内容
1	木	
2	金	ポリオ予防接種 (福祉センター: 13P参照) 補聴器相談 (役場: 13時~14時)
3	土	補聴器相談 (町立病院: 9時~12時)
4	日	
5	月	
6	火	
7	水	
8	木	1歳半、3歳児健診 (福祉センター: 13P参照) 補聴器相談 (役場: 11時~12時)
9	金	
10	土	いろいろたお話しの会 (歴史民俗資料館: 10時~)
11	日	
12	月	春の総合健診 12日~14日 (福祉センター: 12P参照) 無料法律相談 (くらしの郷: 15P参照)
13	火	
14	水	
15	木	4か月健診・BCG予防接種 (福祉センター: 13P参照) 補聴器相談 (役場: 13時~14時)
16	金	
17	土	補聴器相談 (町立病院: 9時~12時)
18	日	
19	月	
20	火	
21	水	介護保険証交付 21日~23日 (役場: 8時30分~17時15分 19P参照)
22	木	7か月、12か月健診 (福祉センター: 13P参照)
23	金	
24	土	
25	日	
26	月	固定資産税 (1期分)・軽自動車税納期限 心配ごと相談 (くらしの郷: 15P参照)
27	火	補聴器相談 (町立病院: 14時~17時)
28	水	国保高齢受給者証交付 (役場: 9時~18P参照) 乳幼児相談 (福祉センター: 13P参照) 補聴器相談 (役場: 13時~14時)
29	木	昭和の日
30	金	



広報くらて

平成22年4月号 No.604

編集●広報くらて編集委員会
発行●鞍手町

印刷●社会福祉法人 福岡コロニー



●町の人口・2月の人の動き

- ・人口 17,869人
- ・出生 11人
- ・男性 8,484人
- ・死亡 32人
- ・女性 9,385人
- ・転入 44人
- ・世帯数 7,576世帯
- ・転出 45人

(平成22年2月28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/>