



【カニたま】 1人当たりの栄養価 230kcal

■材料 (6人分)

たまご (9個) カニ缶 (120g)、酒 (大さじ2)、白ねぎ (50g)、
グリーンピース (30g)、塩 (小さじ1/3)、サラダ油 (大さじ4)
甘酢あん…水 (300cc)、鶏がらだし (小さじ1.5)、酢 (大
さじ1.5)、しょうゆ (大さじ1.5)、砂糖 (大さじ1.5)、
水溶き片栗粉…片栗粉 (大さじ1.5)、水 (大さじ3)

■作り方

- ①グリーンピースは色よくゆでる。カニ缶は酒をふりかけておく。ねぎはあらみじんに切る。
- ②ボウルにたまごを割り入れ、ときほぐし、グリーンピース、カニ缶、と塩を加えて混ぜあわせる。
- ③小鍋に甘酢あんの材料を入れて混ぜ合わせて、火にかける。水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④フライパンに油を入れて強火で熱し、たまごを流し入れ、フライ返しで等分に切り分け、裏返してさっと焼き、皿に盛り甘酢あんをかける。



【白菜と豚肉団子のスープ】 1人当たりの栄養価 113kcal

■材料 (6人分)

豚肉団子…豚ひき肉 (210g)、塩 (小さじ1/3)、酒 (大さじ3)、水 (大さじ3)、ねぎ (30g)、しょうが (6g)、片栗粉 (大さじ1)、白菜 (450g)、春雨 (30g)
スープだし…水 (6カップ)、鶏がらスープの素 (小さじ1)、酒 (大さじ3)、塩 (小さじ1/2)、こしょう (少々)

■作り方

- ①春雨は水でもどして、食べやすい長さに切っておく。
- ②白菜は芯と葉に切り分け4cm角に、ねぎは小口切りにする。しょうがはすりおろして汁を絞る。
- ③ボウルに豚ひき肉、塩を入れ粘りが出るまでよく混ぜる。
- ④酒、水を少しずつ加えて練り混ぜ、ねぎ、しょうが汁、片栗粉を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤鍋に水と鶏がらスープの素を入れて火にかけ、沸騰する少し前に豚肉団子をスプーンで一口大の団子状にして加え、団子が浮いてきたらアクをとる。
- ⑥白菜の芯を加えて4、5分煮、葉を加えてさらに2、3分煮る、春雨を加えて、塩、こしょうで味を調える。



※次回定例会は6月8日(火)午前10時からです。



- ①主菜をたんぱく質中心の魚介、肉、大豆製品、たまごの中から選ぶ
- ②副菜は主に野菜で作る小さなおかず
- ③味噌汁やすまし汁などの汁物は食事に潤いを与えます

□ **6月のカレンダー**

日	曜日	行事内容
1	火	子ども手当の現況届けの提出 1日～30日 (役場: 8時30分～17時15分 15P参照)
2	水	
3	木	1歳半、3歳児健診(福祉センター)
4	金	補聴器相談(役場: 13時～14時)
5	土	補聴器相談(町立病院: 9時～12時)
6	日	
7	月	
8	火	
9	水	
10	木	無料法律相談(くらしの郷: 11P参照) 補聴器相談(役場: 11時～12時) 4か月健診・BCG予防接種(福祉センター)
11	金	
12	土	いろいろたお話の会(歴史民俗資料館: 10時～)
13	日	総合検診(福祉センター: 8時30分～10時30分)
14	月	
15	火	
16	水	
17	木	補聴器相談(役場: 13時～14時)
18	金	
19	土	補聴器相談(町立病院: 9時～12時)
20	日	
21	月	
22	火	補聴器相談(町立病院: 14時～17時)
23	水	補聴器相談(役場: 13時～14時) 乳幼児相談(福祉センター) 介護保険証交付 23日～25日 (役場: 8時30分～17時15分 15P参照)
24	木	7か月、12か月健診(福祉センター)
25	金	心配ごと相談(くらしの郷: 11P参照) 町県民税(1期分)・国民健康保険税(1期分)納期限 国保高齢受給者証交付(役場: 9時～14P参照)
26	土	
27	日	
28	月	
29	火	
30	水	ポリオ予防接種(福祉センター)



●町の人口・4月の人の動き

- ・人口 17,812人
- ・出生 6人
- ・男性 8,464人
- ・死亡 17人
- ・女性 9,348人
- ・転入 63人
- ・世帯数 7,581世帯
- ・転出 65人

(平成22年4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/>