



【梅とじゃこのごはん】 1人当たりの栄養価 260kcal

■材料 (6人分)

白米 (2.5 カップ) もち米 (0.5 カップ)、梅干 (2個)、ちりめんじゃこ (15g)、酢 (大さじ2)、いりごま (小さじ2)、

■作り方

- ①米は梅干を加えて普通に炊く。ちりめんじゃこは酢につけておく。
- ②炊き上がったごはんがちりめんじゃこを酢ごと加えてすぐにフタをして蒸らす。
- ③器に盛り、白ごまを散らす。



【和風おろしハンバーグ】 1人当たりの栄養価 179kcal

■材料 (6人分)

ハンバーグの材料…合びき肉 (300g)、エリンギ (300g)、パン粉 (カップ1/2)、牛乳 (50cc)、ときたまご (2個分)、塩 (小さじ2/3)、こしょう (少量)、ねぎ (120g)、片栗粉 (大さじ1.5)

サラダ油 (大さじ1.5)、酒 (大さじ4)、レタス (60g)、大根 (300g)、ポン酢しょう油 (大さじ2.5)

■作り方

- ①エリンギとねぎはみじん切りにする。大根はすりおろしておく。
- ②ハンバーグの材料をボウルに入れ、手でよく練り混ぜる。6等分にし、平たい円形にまとめて真ん中をややくぼませる。
- ③フライパンを中火にかけて油を熱し、②を並べて3～4分焼き、裏返して酒をふってフタをし、4～5分焼く。
- ④レタスは洗って水気を切っておく。
- ⑤ハンバーグとレタスを皿に盛り、おろし大根を載せてポン酢しょう油をかける。



※次回定例会は7月13日(火)午前10時からです。



梅雨時期など湿度が多いときや気温が上昇してくるこの時期は食中毒がおきやすいものです。調理をする場合は次のようなことに気をつけましょう。

- ①料理は食べきれぬ量を
 - ②調理後はなるべく早く食べる
 - ③残ったものは冷蔵庫に
- また、食中毒の予防に効果的な食材として大根・青しそ・しょうが・梅などがあげられます。

□ **7月のカレンダー**

日	曜日	行事内容
1	木	1歳半、3歳児健診(福祉センター)
2	金	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	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)
9	金	無料法律相談(くらしの郷:14P参照)
10	土	いろいろたお話の会(歴史民俗資料館:10時~)
11	日	
12	月	
13	火	
14	水	
15	木	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	海の日
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 17P参照)
22	木	7か月、12か月健診(福祉センター)
23	金	
24	土	
25	日	
26	月	心配ごと相談(くらしの郷:14P参照) 国民健康保険税(2期分)・固定資産税(2期分)納付期限
27	火	補聴器相談(町立病院:14時~17時)
28	水	同和問題啓発強調月間講演会(中央公民館:14時~17P参照) 乳幼児相談(福祉センター) 補聴器相談(役場:13時~14時) 国保高齢受給者証交付(役場:9時~18P参照)
29	木	
30	金	
31	土	



●町の人口・5月の人の動き

- ・人口 17,798人
- ・出生 6人
- ・男性 8,460人
- ・死亡 15人
- ・女性 9,338人
- ・転入 49人
- ・世帯数 7,577世帯
- ・転出 54人

(平成22年5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/>