



【ポークソテーきのこソース】 1人当たりの栄養価 290kcal

■材料 (6人分)

豚ロース (6枚) 塩 (小さじ2/3)、こしょう (少量)、サラダ油 (大さじ1.5)、生椎茸 (120g)、しめじ (120g)、えのき茸 (120g)、赤ピーマン (120g)、バター (30g)、白ワイン (大さじ3)、塩 (小さじ2/3)、こしょう (少量)

■作り方

- ①豚肉は数箇所、筋切りをし両面に塩・こしょうする。
- ②赤ピーマンはへたを除いて3~4cm長さの薄切りにし、生椎茸はいしづきを切り落とし、薄切り、しめじは軸を除いて薄切り、えのき茸は石づきを除いて半分に切る。
- ③フライパンを中火にかけてサラダ油を熱し、①を盛りつけるときに表になるほうを下にして入れ、強火で30秒、その後弱火にして1分半から2分焼く。裏返しにして同様に焼く。
- ④火を消して、③の肉を皿に盛り、フライパンに残った余分な油をキッチンペーパーでふき取る。
- ⑤④のフライパンを再び温め、バターを溶かして、野菜を強火で炒める。きのこがしんなりしてきたら白ワインをふり、ふたをして1~2分蒸し焼きにし、塩・こしょうで調味し、豚肉にかける。



【アスパラガスのみもザサラダ】 1人当たりの栄養価 98kcal

■材料 (6人分)

アスパラガス (450g)、たまご (3個)、マヨネーズ (大さじ3)、牛乳 (大さじ2)

■作り方

- ①アスパラガスは根元を1cm程切り落とし、下から5cm分の皮をむき長さを半分にする。
- ②沸騰湯に塩少々を加え中火で2~3分アスパラガスを茹でる。
- ③マヨネーズと牛乳を混ぜてソースを作る。
- ④たまごは固ゆでにして、黄身と白身に分け、黄身はざるで裏ごしをし、白身は細かく刻む。
- ⑤アスパラは食べやすく切り、皿に盛って④のたまごをかけ、ソースを添える。



※次回定例会は8月10日(火)午前10時からです。



- ①夏野菜で体の中から涼しく (なす、トマト、きゅうりなど)
- ②ビタミンB1で疲れをとる (豚肉、うなぎ、大豆など)
- ③水分補給は多過ぎず、少な過ぎず

※梅干や酢などに含まれるクエン酸も疲労回復に有効です。

□ 8月のカレンダー

日	曜日	行事内容
1	日	
2	月	
3	火	
4	水	
5	木	補聴器相談 (町立病院: 14時~17時) 1歳半、3歳児健診 (福祉センター)
6	金	補聴器相談 (役場: 13時~14時)
7	土	
8	日	
9	月	
10	火	無料法律相談 (くらしの郷: 10P参照)
11	水	
12	木	
13	金	
14	土	
15	日	
16	月	
17	火	
18	水	
19	木	補聴器相談 (役場: 13時~14時) 4か月健診・BCG予防接種 (福祉センター)
20	金	
21	土	補聴器相談 (町立病院: 9時~12時)
22	日	
23	月	
24	火	補聴器相談 (町立病院: 14時~17時)
25	水	補聴器相談 (役場: 13時~14時) 心配ごと相談 (くらしの郷: 10P参照) 介護保険証交付 25日~27日 (役場: 8時30分~17時15分 14P参照) 町県民税 (2期分)・国民健康保険税 (3期分) 納付期限 乳幼児相談 (福祉センター)
26	木	7か月、12か月健診 (福祉センター)
27	金	
28	土	
29	日	子どもフェスタくらて2010 (中央公民館: 9時30分~)
30	月	
31	火	国保高齢受給者証交付 (役場: 9時~14P参照)



●町の人口・6月の人の動き

- ・人口 17,786人
- ・出生 5人
- ・男性 8,453人
- ・死亡 15人
- ・女性 9,333人
- ・転入 40人
- ・世帯数 7,587世帯
- ・転出 42人

(平成22年6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/>