



テーマ
「年末年始の食べ方、過ごし方!!」

【れんこんの豚肉巻きソテー】 1人当たりの栄養価 274kcal

■材料 (6人分)

豚ももスライス (480g)、れんこん (500g)、えのき茸 (100g)、
サラダ油 (大さじ2)、酒 (大さじ2)、レタス (60g)、トマ
ト (240g)、くし形レモン (1個)
たれ…しょうゆ (大さじ2)、酒 (大
さじ6)、砂糖 (大さじ3)、
おろししょうが (20g)



■作り方

- ①れんこんは皮をむき、5mm厚さの半月切りにする。酢水にさらし、キッチンペーパーで水気をとる。えのきは石づきを除き、5cmの長さに切る。
- ②豚肉を広げて、れんこんとえのき茸を端にのせて巻く。
- ③フライパンを熱して、油をひき、②の巻き終わりの面を下にして焼く。上下を返し、両面に焼色がついたら酒を加え、ふたをして弱火で3~4分蒸し焼きにする。
- ④フライパンの余分な油をキッチンペーパーでふいてから、強火にして、たれを入れてからめる。
- ⑤器に盛り、レタス、トマト、くし型レモンを添える。

【しいたけとしめじの白和え】 1人当たりの栄養価 162kcal

■材料 (6人分)

生しいたけ (300g)、しめじ (300g)、
木綿豆腐 (1丁)、練り白ごま (大さじ
3)、砂糖 (大さじ3)、味噌 (大さじ2)、
みりん (大さじ2)、しょうゆ (大さじ1)



■作り方

- ①しいたけは3mm厚さの薄切りにし、しめじは食べやすくほぐす。みりんとしょうゆをからめてしばらく置き、しんなりとなったら鍋に入れて、いりつけるように火を通して取り出し、冷ます。
- ②キッチンペーパーを数枚重ねて広げ、その上に豆腐をのせて押しつぶし、さらに上からもキッチンペーパーで押さえながら水気をきる。
- ③ボウルに木綿豆腐と練り白ごまを入れて、泡だて器でよく混ぜ、なめらかになったら砂糖、味噌を加え、さらに①の材料を加えてよく混ぜあわせる。

※次回定例会は1月11日(火)午前10時からです。



クリスマスや忘年会、お正月に新年会。何かとイベントの多い時季はおなかの調子を崩しがちです。

- ①腹八分目に (夕食は寝る2~3時間前に済ませましょう)
- ②脂肪に注意 (脂っこい食事は消化に時間がかかります)
- ③よく噛もう (味わって食事をすると胃腸が活性化され、消化液の分泌も増え、消化能力が高まります)

□ 1月のカレンダー

日	曜日	行事内容
1	祝	元旦
2	日	
3	月	
4	火	
5	水	
6	木	1歳半、3歳児健診(福祉センター) 補聴器相談(町立病院:14時~17時)
7	金	補聴器相談(役場:13時~14時)
8	土	いろいろたお話の会(歴史民俗資料館:10時~)
9	日	鞍手町成人式(中央公民館:受付9時30分~)
10	祝	成人の日
11	火	無料法律相談(くらしの郷:12P参照)
12	水	
13	木	4か月健診・BCG予防接種(福祉センター) 補聴器相談(役場:11時~12時)
14	金	
15	土	補聴器相談(町立病院:9時~12時)
16	日	
17	月	
18	火	
19	水	
20	木	補聴器相談(役場:13時~14時)
21	金	
22	土	
23	日	
24	月	
25	火	町県民税(4期分)国民健康保険税(8期分)納付期限 心配ごと相談(くらしの郷:12P参照) 補聴器相談(町立病院:14時~17時)
26	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 26日~28日 (役場:8時30分~17時15分 15P参照)
27	木	7か月、12か月健診(福祉センター)
28	金	
29	土	
30	日	
31	月	国保高齢受給者証交付(役場:9時~14P参照)



●町の人口・11月の人の動き

- ・人口 17,699人
- ・出生 12人
- ・男性 8,403人
- ・死亡 23人
- ・女性 9,296人
- ・転入 51人
- ・世帯数 7,583世帯
- ・転出 38人

(平成22年11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/>