



テーマ
「大豆製品を食卓に!!」

【黒豆のお寿司】 1人当たりの栄養価 351kcal

■材料（6人分）

米（3カップ）、黒豆（50g）、さやえんどう（20g）
あわせ酢…酢（大さじ5）、砂糖（大さじ1）塩（小さじ2/3）

■作り方

- ①米は洗って分量の水を入れる。
- ②黒豆を洗って、水気をきり、フライパンで10分ぐらい中火でから煎りする。
- ③炊飯器に黒豆を加えて炊く。炊き上がった後、すし桶に移してあわせ酢をかけ、うちわであおぎながら、しゃもじで切るように混ぜ合わせる。
- ④器に盛り、茹でて斜めせん切りにしたさやえんどうを散らす。



【れんこんの蒲焼きもどき】 1人当たりの栄養価 190kcal

■材料（6人分）

れんこん（450g）、木綿豆腐（150g）、小麦粉（60g）、塩（小さじ1/2）、のり（1.5枚）、プチトマト（12個）サラダ菜（6枚）、サラダ油（適宜）、酢水（適宜）
たれ…しょうゆ（大さじ3）、みりん（大さじ1.5）、砂糖（大さじ1.5）、酒（大さじ1.5）、だし汁（大さじ3）

■作り方

- ①れんこんは皮をむき、酢水につけてサッと引き上げ、すりおろす
- ②れんこんと豆腐を混ぜ入れ、小麦粉、塩を入れてよく混ぜ合わせる。
- ③のり1枚を8等分に切り、②をのせて、170℃～180℃の油で揚げる。（のりは破けやすいので、その都度②をのせ、揚げる。）
- ④たれの材料を煮立てて、とろりになったら火を止める。
- ⑤③にたれをぬって、プチトマト、サラダ菜を添え器に盛る。



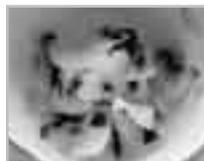
【かぶのゆず風味浅漬け】 1人当たりの栄養価 21kcal

■材料（6人分）

かぶ（420g）、かぶの葉（60g）、ゆずの絞り汁（2個分）、ゆずの皮（少々）、塩（小さじ1）

■作り方

- ①かぶは皮をむき、縦にうす切りにする。かぶの葉は5mm幅に切る。ゆずの皮はせん切りにする。
- ②ポリ袋にすべての材料を入れて軽くもみ混ぜる。
- ③全体がしんなりしてきたら、軽く汁気を絞って、器に盛る。



□ 4月のカレンダー

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



●町の人口・2月の人の動き

- | | |
|--------------|---------|
| ・人口 17,660人 | ・出生 4人 |
| ・男性 8,390人 | ・死亡 15人 |
| ・女性 9,270人 | ・転入 33人 |
| ・世帯数 7,595世帯 | ・転出 47人 |

（平成23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/>