



テーマ
「野菜を食べよう!!」

【和風ロールキャベツ】 1人当たりの栄養価 311kcal

■材料（6人分）

キャベツ（12枚）、鶏ひき肉（600g）、玉ねぎ（中1個）生しいたけ（6個）、パン粉（小さじ1/2カップ）、たまご（2個）、早煮昆布（10cm長さ×2枚）、しょうがの薄切り（20g）水（5カップ）、うす口しょうゆ（大さじ6）、みりん（大さじ6）、片栗粉（大さじ1.5）、水（大さじ3）塩（小さじ1/2）

■作り方

- ①キャベツはそつと葉をはがし茹でて、ざるにあげて冷ます。
- ②たまねぎと生しいたけは、みじん切りにし、ボウルに入れて、鶏ひき肉、パン粉、たまご、塩を加えて、なめらかになるまでよく混ぜ合わせ、12等分の俵形にする。
- ③キャベツは芯を手前にして広げ、ロールキャベツの具を手前にのせてひと巻きにし、空気を抜くようにきっちりおさえる。さらに左右を折りたたんで巻き込む。
- ④平たいに鍋に昆布を入れ、キャベツの巻き終わりを下にして、隙間のないように並べる。しょうがの薄切りをのせる。水、うす口しょうゆ、みりんをあわせたものを加え、中火にかける。
- ⑤煮立ったら、弱火にして、水にぬらしたキッチンペーパーを密着させるようにかぶせて、20～25分煮る。
- ⑥キッチンペーパーをはずし、大さじ3の水で溶いた片栗粉をまわし入れる。全体にとろみがついたら火を止め、皿に盛って煮汁をかける。



【小松菜とミニトマトのからしあえ】 1人当たりの栄養価 24kcal

■材料（6人分）

小松菜（450g）、ミニトマト（15個）、生しいたけ（6枚）たれ…しょうゆ（大さじ2）、ときがらし（適量）

■作り方

- ①小松菜は塩少量を加えた熱湯で茹で、冷水にとって冷まし、水気を絞って3cm長さに切る。ミニトマトは輪切りにする。
- ②たれを混ぜ合わせ、①を加えて和える。



野菜は、ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源になります。

生野菜…自然と噛む回数が増えるので、満足感を得やすく、加熱に弱いビタミンや酵素を失わずに摂取できるという利点もあります。

温野菜…かさが減り、やわらかくなったり、苦味が薄らいで甘みが増すので食べやすくなります。また、ビタミンA、D、E、Kなどの脂溶性ビタミンは油と一緒に調理することで吸収率が高まります。

□ 6月のカレンダー

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



●町の人口・4月の人の動き

・人口 17,587人	・出生 7人
・男性 8,354人	・死亡 16人
・女性 9,233人	・転入 62人
・世帯数 7,598世帯	・転出 74人

（平成23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/>