



テーマ
「肥満を予防する!!」

【肉巻き豆腐ステーキ】 1人当たりの栄養価 222kcal

■材料（6人分）

もめん豆腐（1.5丁）、豚ももスライス（240g）、小麦粉（30g）
サラダ油（大さじ1）、バター（20g）、しょうゆ（大さじ2.5）、
みりん（大さじ2.5）、トマト（3個）、レタス類（6枚）

■作り方

- 豆腐はペーパータオルに包んで重石をし約15分くらいおいてしっかり水切りをする。1人分2～3切れずつに切り、塩、こしょう各少々をふり、豚肉を1枚ずつまきつけて小麦粉をまぶす。トマトは横半分に切る。
- フライパンに油を熱し、①の巻き終わりを下にして入れる。時々、上下を返しながらか全体に焼き色がつくまで6～7分焼く。肉まきをフライパンの端に寄せ、トマトの切り口を下にして加え、焼き色がいたら上下を返す。
- ペーパータオルでフライパンの油をふき取り、バターを入れて溶けてきたらしょうゆ、みりんを加えてからめる。
- 器に肉巻きとトマトを盛って、レタスを添え、フライパンに残ったたれをかける。



【小松菜とチーズのわさびしょうゆあえ】 1人当たりの栄養価 85kcal

■材料（6人分）

スライスチーズ（120g）、小松菜（450g）、練りわさび（少々）
だし汁（大さじ1）、しょうゆ（大さじ1）、砂糖（小さじ1/2）、きざみのり（適宜）

■作り方

- スライスチーズは、半分に切って5mm幅のせん切りにする。
- 練りわさびにだし汁としょうゆ、砂糖を加え混ぜ合わせる。
- 茹でた小松菜は3cm幅に切り、チーズと②であえて、器に盛りきざみのりをのせる。



肥満が気になる人

素材や調理方法でカロリーは下がります

- ・肉の部位や魚の種類を選ぶ（バラ肉よりもひれやもも肉、青身魚よりも白身魚）
- ・調理法を考える（揚げるから茹でるに変更）
- ・脂質はカロリーアップの原因（肉の脂身ははずす）
- ・味付けのコツ（砂糖やみりんは高カロリー、かんきつ類や香味野菜、香辛料を上手に使いましょう）
- ・切り方、見せ方も大切です（材料は大きめにカットし、ぴったりサイズの器に盛るとボリューム感アップ）



□ 11月のカレンダー

日	曜日	行事内容
1	火	
2	水	
3	木	文化の日 第26回鞍手町少年の主張大会
4	金	補聴器相談（役場：13時～14時）
5	土	補聴器相談（町立病院：9時～12時）
6	日	くらて元気まつり（文化体育総合施設内：13P参照）
7	月	
8	火	
9	水	
10	木	無料法律相談（くらの郷：11P参照） 1歳半、3歳児健診（福祉センター） 補聴器相談（役場：11時～12時）
11	金	
12	土	いろいろたお話の会（歴史民俗資料館：10時～）
13	日	
14	月	
15	火	
16	水	乳幼児相談（福祉センター）
17	木	4か月健診・BCG予防接種（福祉センター） 補聴器相談（役場：13時～14時）
18	金	
19	土	補聴器相談（町立病院：9時～12時）
20	日	総合検診20日～22日（福祉センター：8時30～10時30分）
21	月	
22	火	補聴器相談（町立病院：14時～17時）
23	水	勤労感謝の日
24	木	介護保険証交付 24日～25日 （役場：8時30分～17時15分 15P参照） 補聴器相談（役場：13時～14時） 7か月、12か月健診（福祉センター）
25	金	心配ごと相談（くらの郷：11P参照） 国民健康保険税（6期分）納付期限
26	土	
27	日	
28	月	
29	火	
30	水	国保高齢受給者証交付（役場：9時～14P参照） ポリオ予防接種（福祉センター）



●町の人口・9月の人の動き

- | | |
|--------------|---------|
| ・人口 17,507人 | ・出生 12人 |
| ・男性 8,312人 | ・死亡 22人 |
| ・女性 9,195人 | ・転入 51人 |
| ・世帯数 7,586世帯 | ・転出 45人 |

（平成23年9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.lg.jp>
携帯電話から <http://www.town.kurate.lg.jp/mobile>