



テーマ
「肥満を是正する!!」

【スープカレー】 1人当たりの栄養価 263kcal

■材料（6人分）

①ミートボールの材料…豚ミンチ（240g）、玉ねぎ（1/2こ）、パン粉（大さじ4）、牛乳（大さじ1）、片栗粉（小さじ2）、塩（小さじ1/3）、こしょう（少々）、サラダ油（小さじ2）

②カレースープの材料…ピーマン（90g）、エリンギ（120g）、しめじ（120g）、玉ねぎ（1こ）、じゃがいも（200g）、固形スープの素（1.5こ）、水（450cc）、牛乳（450cc）、ミニトマト（12こ）、塩（小さじ1/3）、こしょう（少々）、カレー粉（大さじ1）、トマトケチャップ（大さじ2）、サラダ油（大さじ2）

■作り方

- ① ①の玉ねぎはみじん切りにする。②の玉ねぎは1cm幅のくし形に、じゃがいもは皮をむき2cm角に切る。
- ② エリンギは縦2つに切って薄切り、しめじは軸をとってほぐしておく。ミニトマトはへたをとり、ピーマンはへたをとって乱切りにしておく。
- ③ ボウルに①の材料（サラダ油以外）を入れ、ねばりが出るまで混ぜ合わせ、一口大に丸める。
- ④ フライパンにサラダ油小さじ2を熱し、ミートボールをころがしながら焼き色を付ける。
- ⑤ なべにサラダ油大さじ2を熱し、玉ねぎ、じゃがいも、きのこ、カレー粉を入れて炒める。
- ⑥ ⑤に水、固形スープの素、ミートボールを加えて煮込む。
- ⑦ 材料が柔らかくなったらピーマン、ミニトマト、牛乳を入れて混ぜ、ひと煮立させる。最後に塩、こしょう、ケチャップで味を整える。



【しらたきごはん】 1人当たりの栄養価 198kcal

■材料（6人分）

白米（2カップ）、水（400cc）、しらたき（240g）

■作り方

- ① しらたきは沸騰した湯で2分ほど茹で、2～3mm幅に細かく刻み、水けをしっかりと絞る。
- ② 炊飯器の内釜に米と水を入れ、30分程浸水させてから、しらたきをのせ、炊く。炊き上がったら全体をさっくりと混ぜ合わせる。



12月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	月	
2	火	
3	水	
4	木	1歳半、3歳児健診（福祉センター、14ページ参照） 補聴器相談（くらて病院：14時～17時、16ページ参照）
5	金	補聴器相談（役場：13時～14時、16ページ参照）
6	土	
7	日	
8	月	
9	火	
10	水	
11	木	4か月健診（福祉センター、14ページ参照） 無料法律相談（くらしの郷：13時～16時、16ページ参照） 補聴器相談（役場：11時～12時、16ページ参照）
12	金	
13	土	
14	日	
15	月	
16	火	
17	水	
18	木	補聴器相談（役場：13時～14時、16ページ参照）
19	金	心配ごと相談（くらしの郷：13時～15時、16ページ参照）
20	土	
21	日	
22	月	
23	火	天皇誕生日
24	水	乳幼児相談（福祉センター、14ページ参照） 補聴器相談（役場：13時～14時、16ページ参照） 介護保険証交付（役場：8時30分～17時15分、19ページ参照）
25	木	7か月、12か月健診（福祉センター、14ページ参照） 国民健康保険税（第7期分）、固定資産税（第3期分）、後期高齢者医療保険（第6期分）納期限（16ページ参照） 補聴器相談（くらて病院：14時～17時、16ページ参照） 国保高齢受給者証交付（役場：9時～、18ページ参照） 介護保険証交付（役場：8時30分～19時、19ページ参照）
26	金	
27	土	
28	日	
29	月	
30	火	
31	水	



●町の人口・10月の人の動き

- ・人口 16,945人
- ・出生 14人
- ・男性 8,058人
- ・死亡 31人
- ・女性 8,887人
- ・転入 30人
- ・世帯数 7,577世帯
- ・転出 48人

（平成26年10月31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>

■鞍手町フェイスブックアドレス

パソコン・携帯電話から <http://ja-jp.facebook.com/town.kurate>