



テーマ
「お祝い料理にもう一品!!」

【あんかけにゅうめん】 1人当たりの栄養価 146kcal

■材料（6人分）

そうめん（150g）、生しいたけ（100g）、しめじ（100g）、みつば（30g）、だし汁（1500cc）、酒（大さじ4）、みりん（大さじ4）、塩（小さじ1/2）、淡口しょうゆ（大さじ3）、片栗粉（大さじ2）、水（大さじ4）

■作り方

- ①そうめんは半分に折る。
- ②生しいたけは石づきを切り、薄切りにする。しめじは石づきを落として、小房にわける。みつばは粗くみじん切りにする。
- ③なべにだし汁と調味料を合わせて火にかける。煮立ったらそうめんをそのまま加え、再び煮立ったら生しいたけ、しめじを加える。
- ④きのこが煮えたら、水溶き片栗粉でとろみをつけ、火を止めて刻みみつばを加え、椀に注ぎ入れる。



【二色だんご】 1人当たりの栄養価 262kcal

■材料（6人分）

赤米（3/4カップ）、白もち米（3/4カップ）、豚ひき肉（300g）、白ねぎ（60g）、生しいたけ（120g）、砂糖（小さじ1.5）、塩（小さじ1/2）、しょうゆ（小さじ2/3）、ぼん酢（適宜）、練りからし（適宜）

■作り方

- ①赤米・白もち米は別々に前日から水につけておく。ねぎは小口切り、しいたけはみじん切りにしておく。
- ②ひき肉、ねぎ、しいたけ、砂糖、しょうゆ、塩をよく混ぜ合わせて適当な大きさに丸める。
- ③赤米・白もち米、それぞれをまぶす。
- ④蒸し器で12～13分蒸して出来上がり。
- ⑤最後にぼん酢にからしを添える。



【ゆでたまごのピリ辛サラダ】 1人当たりの栄養価 91kcal

■材料（6人分）

たまご（4個）、きゅうり（200g）、トマト（300g）、かいわれ菜（40g） たれ……砂糖（小さじ1）、豆板醤（小さじ1）、酢（大さじ1.5）、しょうゆ（大さじ1.5）、ごま油（小さじ2/3）、すり白ごま（小さじ1）

■作り方

- ①たまごは茹でて殻をむき、1cm角に切る。
- ②きゅうり、トマトも1cm角に切る。かいわれ菜は1～2cm長さに切る。
- ③たれをあわせて①、②をあえ、器に盛る。



4月のカレンダー

日	曜日	行事内容
1	火	
2	水	
3	木	補聴器相談（くらて病院：14時～17時）
4	金	補聴器相談（役場：13時～14時）
5	土	
6	日	
7	月	
8	火	
9	水	
10	木	無料法律相談（くらしの郷：15P参照） 補聴器相談（役場：11時～12時） 1歳半、3歳児健診（福祉センター）
11	金	
12	土	いろいろたお話の会（歴史民俗博物館：10時～）
13	日	
14	月	
15	火	
16	水	
17	木	補聴器相談（役場：13時～14時） 4か月健診（福祉センター）
18	金	
19	土	
20	日	
21	月	
22	火	補聴器相談（くらて病院：14時～16時30分）
23	水	補聴器相談（役場：13時～14時） 乳幼児相談（福祉センター）
24	木	7か月、12か月健診（福祉センター） 介護保険証交付 24日～25日 （役場：8時30分～17時15分 19P参照） 国保高齢受給者証交付（役場：9時～18P参照） 補聴器相談（くらて病院：14時～17時）
25	金	心配ごと相談（くらしの郷：15P参照） 固定資産税（1期分）納付期限
26	土	
27	日	
28	月	
29	火	昭和の日
30	水	



●町の人口・2月の人の動き

・人口 17,009人	・出生 6人
・男性 8,089人	・死亡 18人
・女性 8,920人	・転入 31人
・世帯数 7,553世帯	・転出 33人

（平成26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.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>