



テーマ

「年末年始も野菜をしっかりと!!」

【韓国風鶏肉のから揚げ】 1人当たりの栄養価 392kcal

■材料（4人分）

鶏もも肉（320g）、しょうゆ（小さじ1）、こしょう（適宜）、片栗粉（大さじ2）、さつまいも（300g）、ピーマン（60g）、揚げ油（適宜）、【A…トマトケチャップ（大さじ4）、はちみつ（大さじ1）、しょうゆ（小さじ1）、しょうが（15g）、白ネギ（20g）】

■作り方

- ① 鶏肉は水けをふき、一口大に切ってしょうゆとこしょうをもみ込み片栗粉をまぶす。さつまいもは厚さ1cmの半月に切る。ピーマンは一口大に切る。しょうがと白ネギはみじん切りにする。
- ② 揚げ油を熱して、さつまいもとピーマンを素揚げにする。続けて鶏肉をこんがり揚げ上げる。
- ③ ボウルに【A】を合わせて混ぜ、②を加えてあえる。



【五色なます】 1人当たりの栄養価 56kcal

■材料（4人分）

切干大根（乾・30g）、にんじん（40g）、水菜（60g）、しらたき（60g）、生しいたけ（40g）、【A…砂糖（小さじ1）、しょうゆ（小さじ2/3）、だし汁（大さじ4）】、【和え衣の材料…練りごま（白・大さじ1.5）、砂糖（大さじ1.5）、しょうゆ（大さじ1）、酢（大さじ1.5）、だし汁（大さじ2）】

■作り方

- ① 切干大根はたっぷりの水につけて戻し、水けを切る。熱湯で5分ほどゆで、ざるにとって冷まし、水けを絞る。
- ② にんじんはせん切りにし、水菜を3cmの長さに切り、それぞれさっとゆでて水けを絞る。
- ③ しらたきは食べやすい長さに切り、しいたけは軸を除いて薄切りにし、【A】とともに鍋に入れて火にかけ、汁けがなくなるまで煮る。火を消して冷ます。
- ④ すり鉢にだし以外の和え衣の材料を入れてすり混ぜ、だしを加えてのぼす。①～③を加えてあえる。



年末年始のごちそう料理は味が濃いものが多くなりがちです!!

⇒減塩ワンポイント

- ・さつまいもやかぼちゃなどの素材の甘味を生かす
- ・はちみつ、ジャム、トマトケチャップなどの調味料の甘味をかき混ぜる
- ・唐辛子、ラー油などの香辛料、生姜、にんにくなどの香味野菜を使う
- ・酢やヨーグルト、果物や野菜の酸味を生かす

1月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	日	元日
2	月	振替休日
3	火	
4	水	町立保育所・私立保育園入所受付 ～31日（17ページ参照）
5	木	1歳半、3歳健診（福祉センター、12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）
6	金	補聴器相談（役場：13時～14時、16ページ参照）
7	土	
8	日	鞍手町成人式（中央公民館：受付9時30分～、8ページ参照）
9	月	成人の日
10	火	乳幼児相談（福祉センター、12ページ参照） 無料法律相談（くらじの郷：13時～16時、16ページ参照）
11	水	
12	木	4か月健診（福祉センター、12ページ参照） 補聴器相談（役場：11時～12時、16ページ参照）
13	金	
14	土	子どものお話し会（中央公民館：11時～、10ページ参照）
15	日	
16	月	
17	火	
18	水	
19	木	補聴器相談（役場：13時～14時、16ページ参照）
20	金	
21	土	
22	日	鞍手町長選挙（7時～20時、4ページ参照） 直鞍一周駅伝競走大会（10時～、8ページ参照） 総合健診（福祉センター：8時30分～10時30分、12ページ参照）
23	月	総合健診（福祉センター：8時30分～10時30分、12ページ参照）
24	火	補聴器相談（くらて病院：14時～16時30分、16ページ参照）
25	水	町民税（第4期分）、国民健康保険税（第8期分）、 後期高齢者医療保険（第7期分）納期限（15ページ参照） 心配ごと相談（くらじの郷：13時～15時、16ページ参照） 補聴器相談（役場：13時～14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～17時15分、19ページ参照）
26	木	7か月、12か月健診（福祉センター、12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） 介護保険証交付（役場：8時30分～19時、19ページ参照）
27	金	
28	土	
29	日	
30	月	
31	火	



●町の人口・11月の人の動き

- ・人口 16,519人
- ・出生 11人
- ・男性 7,848人
- ・死亡 24人
- ・女性 8,671人
- ・転入 49人
- ・世帯数 7,537世帯
- ・転出 38人

（平成28年11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>

■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>