



テーマ
「食中毒を予防する!!」

【サーモン照り焼き南蛮風】 1人当たりの栄養価 249kcal

■材料（4人分）

鮭（4切れ）、塩（小さじ1/3）、薄力粉（適宜）、サラダ油（小さじ2）、【合わせだれ…しょうゆ（大さじ1.5）、酢（大さじ1.5）、砂糖（大さじ1.5）、酒（大さじ1.5）、みりん（大さじ1.5）、片栗粉（小さじ2/3）】、【タルタルソース…ゆでたまご（1.5個）、マヨネーズ（大さじ1.5）、プレーンヨーグルト（大さじ1.5）、しば漬け（大さじ1）、パセリ（2g）】、レタス（30g）

■作り方

- ① 鮭は軽く塩をふり、しばらくおいて水けをおさえる。ゆで卵、しば漬け、パセリはみじん切りにしておく。合わせだれは混ぜ合わせておく。
- ② タルタルソースの材料をボウルに入れ、フォークでつぶすように混ぜる。
- ③ 熱したフライパンにサラダ油を入れ、薄力粉をはいた鮭を入れ、皮目から焼く。
- ④ 両面色よく焼いたら、合わせだれを鍋肌より入れ、煮からめる。
- ⑤ 器にレタスを盛り、鮭、たれをかけ、タルタルソースをかける。



【梅とじゃこのごはん】 1人当たりの栄養価 242kcal

■材料（4人分）

米（2カップ）、梅干し（大・1個）、ちりめんじゃこ（10g）、酢（大さじ1）、いりごま（白・大さじ1）

■作り方

- ① 米は梅干しを加えて炊く。ちりめんじゃこは酢につけておく。
- ② 炊きあがったら、ご飯にちりめんじゃこを酢ごと加えてふたをして蒸らす。
- ③ 器に盛り、いりごまを散らす。



食材で食中毒を予防する（殺菌作用のあるもの）

リンゴ（リンゴ酢）、はちみつ、梅干し、しそ、わさび、生姜、にんにく、お茶（お茶のカテキンは牛乳と一緒にすると効果がなくなります）

*細菌やウイルスは冷凍しても増殖しないだけで、死滅はしません！

解凍時に出る汁が別の食材につく2次汚染が多くなっています。室温（常温）ではなく、冷蔵庫内で解凍しましょう。急ぐときはレンジの解凍機能を使うか密閉容器に入れ、流水にあてましょう。

7月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	土	
2	日	
3	月	同和問題啓発強調月間街頭啓発（13ページ参照）
4	火	
5	水	
6	木	1歳半、3歳健診（福祉センター、10ページ参照） 補聴器相談（くらて病院：14時～17時、11ページ参照）
7	金	補聴器相談（役場：13時～14時、11ページ参照）
8	土	子どものお話の会（中央公民館：11時～、14ページ参照）
9	日	総合健診（福祉センター：9日～11日、10ページ参照）
10	月	無料法律相談（くらじの郷：13時～16時、11ページ参照）
11	火	乳幼児相談（福祉センター、10ページ参照）
12	水	
13	木	4か月健診（福祉センター、10ページ参照） 補聴器相談（役場：11時～12時、11ページ参照）
14	金	
15	土	
16	日	
17	月	海の日
18	火	
19	水	
20	木	補聴器相談（役場：13時～14時、11ページ参照） 総合プール開設（中央公民館横総合プール、15ページ参照）
21	金	夏休み親子手編み教室（中央公民館：10時～12時、4ページ参照）
22	土	
23	日	
24	月	
25	火	国民健康保険税（第2期分）、固定資産税（第2期分）、 後期高齢者医療保険（第1期分）納期限（11ページ参照） 心配ごと相談（くらじの郷：13時～15時、11ページ参照） 補聴器相談（くらて病院：14時～16時30分、11ページ参照） 同和問題啓発強調月間講演会（中央公民館：14時～、13ページ参照） 国保高齢受給者証交付（役場：9時～、14ページ参照）
26	水	補聴器相談（役場：13時～14時、11ページ参照） 介護保険証交付（役場：8時30分～17時15分、15ページ参照）
27	木	7か月、12か月健診（福祉センター、10ページ参照） 補聴器相談（くらて病院：14時～17時、11ページ参照） 介護保険証交付（役場：8時30分～19時、15ページ参照）
28	金	
29	土	炭坑勉強会（歴史民俗博物館：13時30分～、2ページ参照）
30	日	
31	月	



●町の人口・5月の人の動き

・人口 16,404人	・出生 5人
・男性 7,788人	・死亡 24人
・女性 8,616人	・転入 46人
・世帯数 7,535世帯	・転出 31人

（平成29年5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>