



テーマ
「高血圧を予防する!!」

【鶏肉ときのこのソテー (カレークリームソース)】

1人当たりの栄養価 334kcal

■材料 (4人分)

鶏もも肉 (400g)、塩 (適宜)、サラダ油 (大さじ1.5)、たまねぎ (60g)、小麦粉 (小さじ2)、生クリーム (1/2カップ)、カレー粉 (小さじ2/3)、牛乳 (80cc)、しめじ (80g)、エリンギ (80g)、オリーブ油 (大さじ1)

■作り方

- ① しめじは軸を除いてほぐす。エリンギは長さを半分に切り、縦4等分に切る。フライパンにオリーブ油を中火で熱してきのこを炒め、塩 (小さじ1/3) をふってさっと炒め取り出しておく。
- ② 鶏肉は余分な脂を取り除き、皮目にフォークを数か所刺して穴をあけ軽く塩 (小さじ1/3) をふる。
- ③ ①のフライパンにサラダ油を半量熱し、鶏肉の皮目を下にして入れ、強めの中火で3分程焼き、裏返す。キッチンペーパーで余分な脂をしっかりと拭き取りながら1~2分焼き、ふたをして弱火で7~8分焼き、最後に火を強くしてカリッとさせて取り出し、食べやすい大きさに切る。
- ④ フライパンをさっと拭いて残りのサラダ油を熱し、玉ねぎを少し炒めたら小麦粉をふり入れ炒める。粉っぽさがなくなったら、生クリーム、カレー粉を加え塩 (小さじ2/3) で調味する。牛乳を加え、とろりとなるまでかき混ぜながら煮る。
- ⑤ 器に鶏肉を盛り、④をかけ、きのこのソテーを盛り合わせる。



【大根とにんじんと油揚げの湯なます】 1人当たりの栄養価 48kcal

■材料 (4人分)

大根 (400g)、にんじん (60g)、油揚げ (1枚)、淡口しょうゆ (小さじ2)、酢 (小さじ1)、砂糖 (小さじ1)



■作り方

- ① 大根とにんじんはスライサーで千切りにする。油揚げは半分に切ってから5mm幅に切る。
- ② 小鍋に①と残りの材料を入れ、ふたをして10分煮る。ふたをとり、2~3分煮て汁けをとばす。

高血圧予防には「減塩」が効果的です

- ① **低塩に調理する** 鮮度の良い材料、味わい豊かな調味料を選んで出来たてを食べる
- ② **栄養表示をチェック** ナトリウム量から食塩相当量を算出する方法 $\text{ナトリウム (mg)} \times 2.54 \div 1000 = \text{食塩相当量}$
- ③ **食べる量を減らす** 濃い味付けの料理は減らしたり、添付調味料は全量使わないように心がける。



2月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	木	1歳半、3歳健診 (福祉センター、8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) 放課後児童クラブ入所受付: 2月1日 (木) ~3月12日 (月) (12ページ参照)
2	金	補聴器相談 (役場: 13時~14時、11ページ参照)
3	土	
4	日	
5	月	
6	火	
7	水	
8	木	4か月健診 (福祉センター、8ページ参照) 補聴器相談 (役場: 11時~12時、11ページ参照)
9	金	
10	土	子どものお話の会 (中央公民館: 11時~、14ページ参照)
11	日	建国記念の日
12	月	振替休日
13	火	乳幼児相談 (福祉センター、8ページ参照) 無料法律相談 (くらじの郷: 13時~16時、12ページ参照)
14	水	
15	木	補聴器相談 (役場: 13時~14時、11ページ参照)
16	金	確定申告: 2月16日 (金) ~3月15日 (木) (2ページ参照)
17	土	
18	日	
19	月	
20	火	
21	水	国保高齢受給者証交付 (役場: 9時~、14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)
22	木	7か月、12か月健診 (福祉センター、8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)
23	金	
24	土	
25	日	
26	月	固定資産税 (第4期分)、国民健康保険税 (第9期分)、 後期高齢者医療保険 (第8期分) 納期限 (10ページ参照) 心配ごと相談 (くらじの郷: 13時~15時、12ページ参照)
27	火	補聴器相談 (くらて病院: 14時~16時30分、11ページ参照)
28	水	補聴器相談 (役場: 13時~14時、11ページ参照)



● 町の人口・12月の人の動き

- ・人口 16,315人
- ・出生 6人
- ・男性 7,758人
- ・死亡 21人
- ・女性 8,557人
- ・転入 38人
- ・世帯数 7,526世帯
- ・転出 37人

(平成29年12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>