



テーマ

「おいしいお弁当を作ろう!!」

お弁当メニュー 合計 654kcal

- 白ごはん……252kcal
- 鯖の焼き漬け……131kcal
- たまご焼き……89kcal
- ナスのみそ田楽……77kcal
- かぼちゃの煮物……82kcal
- パプリカのマリネ……7kcal
- キウイフルーツ……16kcal



【鯖の焼き漬け】

■材料（6人分）

鯖（6切れ）、生シイタケ（大・6個）、小ねぎ（20g）、赤唐辛子（適宜）、【漬け汁…だし（大さじ3）、酒（大さじ3）、酢（大さじ3）、しょうゆ（大さじ3）、砂糖（大さじ2）】

■作り方

- ① バットに【漬け汁】の調味料を合わせ、種をぬいて小口切りにした赤唐辛子、ねぎを4～5cm長さに切って加える。
- ② 鯖は2つに切り、焼き網にのせてこんがり焼く。焼き網の脇に石づきを除いたシイタケものをせて焼く。
- ③ 鯖とシイタケの焼きたての熱いところを①の汁に漬け、ときどき上下に返してしばらくつけて味をなじませる。

【ナスのみそ田楽】

■材料（6人分）

ナス（300g）、揚げ油（適宜）、【田楽みそ…赤みそ（20g）、砂糖（大さじ2）、みりん（小さじ1/2）、だし汁（50cc）】

■作り方

- ① ナスは皮を所々むいて、食べやすい大きさに切り、水につけてアクを抜く。
- ② ①を揚げる。
- ③ 【田楽みそ】の材料をあわせて、とろりとするまで煮含める。
- ④ 揚げたナスに田楽みそをかける。

お弁当を詰めるとき注意したいのは…

汁が出ると傷みやすくなるので、汁が出そうなものはアルミカップなどに入れ、おかずを十分に冷ましてから彩りを考えて入れます。

色が足りないと思ったら、ミニトマトやいちごなど赤いものを入れるとおいしそうに仕上がります。

○料理が動かないようにしっかり詰める

○料理の組み合わせは「主食3：主菜1：副菜2」

主食「ごはん、パン、めん」、主菜「肉、魚、卵、大豆製品、乳製品」、副菜「野菜、海藻類、きのこ」

○同じ調理法・味付けの料理を重ねない

油脂を多く使った料理、塩分の高い食品（漬物・佃煮）は、それぞれ1品まで



4月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	日	
2	月	固定資産税帳簿の縦覧 ～4月25日（役場：8時30分～17時15分、14ページ参照）
3	火	
4	水	
5	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、14ページ参照）
6	金	補聴器相談（役場：13時～14時、14ページ参照）
7	土	
8	日	
9	月	狂犬病予防注射 9日・25日・26日（11ページ参照）
10	火	乳幼児相談（福祉センター、10ページ参照） 無料法律相談（くらじの郷：13時～16時、14ページ参照）
11	水	
12	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、14ページ参照）
13	金	
14	土	子どものお話の会（中央公民館：11時～、18ページ参照）
15	日	
16	月	
17	火	
18	水	図書室ボランティア説明会（中央公民館：11時～、15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）
19	木	男性の料理教室（福祉センター：10時～、10ページ参照）
20	金	
21	土	
22	日	
23	月	
24	火	補聴器相談（くらて病院：14時～16時30分、14ページ参照） 歴史民俗博物館ボランティア説明会（歴史民俗博物館：10時～、15ページ参照）
25	水	補聴器相談（役場：13時～14時、14ページ参照） 固定資産税（第1期分）納期限（14ページ参照） 心配ごと相談（くらじの郷：13時～15時、14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、10ページ参照） 補聴器相談（くらて病院：14時～17時、14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	昭和の日
30	月	振替休日



●町の人口・2月の人の動き

- ・人口 16,259人
- ・出生 4人
- ・男性 7,731人
- ・死亡 30人
- ・女性 8,528人
- ・転入 44人
- ・世帯数 7,511世帯
- ・転出 49人

（平成30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>