



テーマ  
「風邪を予防しましょう」

【ほうれん草入り豆腐コロッケ】 1人当たりの栄養価 279kcal



■材料（6人分）

ほうれん草（240g）、もめん豆腐（1丁）、鶏ひき肉（100g）、ねぎ（50g）、バター（10g）、塩（小さじ1/2）、こしょう（少々）、しょうゆ（小さじ2）、溶きたまご（1個分）、小麦粉（60g）、パン粉（60g）、揚げ油（適宜）、レタス（60g）

■作り方

- ①…豆腐はペーパータオルなどに包み、バットなど均一に重みがかかるような重石をのせて20分程おき、しっかりと水気をきる。
- ②…ほうれん草は茹でて水にとり、水気を絞って1cm長さに切り、しょうゆを混ぜておく。ねぎはみじん切りにする。
- ③…フライパンにバターをとかし、ねぎ、ひき肉を炒めて塩、こしょうをふる。
- ④…ボウルに①を入れて手でつぶし、ほうれん草と③の材料を加えて混ぜ合わせる。6等分にして俵型にまとめ、小麦粉、溶きたまご、パン粉の順に衣をつけ、160度の油でカラリと揚げる。レタスを添えて盛りつける。

【じゃがいもと焼き油揚げの酢の物】 1人当たりの栄養価 72kcal

■材料（6人分）

じゃがいも（360g）、油揚げ（1枚）、生しいたけ（60g）、ゆずの皮（少量）

■調味料（6人分）

酢（大さじ2）、だし（大さじ2）、砂糖（小さじ2）、しょうゆ（小さじ1/2）、塩（小さじ1/3）



■作り方

- ①…じゃがいもは、薄い短冊切りにして、かために茹でる。
- ②…油揚げ、しいたけは魚焼きグリルで3分ほど焼く。油揚げは細切り、しいたけは薄切りにする。ゆずの皮はせん切りにする。
- ③…ボウルに調味料と①、②の材料を加えて混ぜ合わせ、器に盛りゆずの皮をちらす。



風邪予防のためには免疫を高めるビタミンCや粘膜を丈夫に保つカロテンを摂ることが大切です。いずれも野菜や果物、芋に多く含まれます。特に野菜は不足がちですので心掛けて摂取するようにしましょう。野菜は毎食小鉢2杯分（1日350g、うち1/3以上がにんじんやブロッコリーなどの緑黄色野菜）が目安です。

□ 2月のカレンダー

日	曜日	行事内容
1	日	
2	月	
3	火	
4	水	
5	木	補聴器相談（町立病院：14時～17時）
6	金	家族介護教室（くらしの郷：17P参照）
7	土	
8	日	
9	月	
10	火	無料法律相談（くらしの郷：15P参照） 補聴器相談（役場：15時～16時）
11	水	建国記念日
12	木	
13	金	
14	土	いろいろたお話しの会（歴史民俗資料館：10時～）
15	日	
16	月	確定申告開始：2月16日（月）～3月16日（月）（5P参照）
17	火	
18	水	
19	木	家族介護教室（グループホームくるみ：17P参照） 補聴器相談（役場：13時～14時）
20	金	
21	土	家族介護教室（グループホームやすらぎ園：17P参照）
22	日	家族介護教室（くらしの郷：17P参照）
23	月	
24	火	補聴器相談（町立病院：14時～17時）
25	水	固定資産税（4期分）・国民健康保険税（9期分）納期限 心配ごと相談（くらしの郷：15P参照） 補聴器相談（役場：13時～14時）
26	木	
27	金	国保高齢受給者証交付（役場：9時～17P参照）
28	土	

2月16日（月）～3月2日（月）（土日を除く）確定申告（中央公民館）  
3月3日（月）～3月16日（月）（土日を除く）確定申告（くらしの郷）  
※詳しくは、5ページをご覧ください。



●町の人口・12月の人の動き

・人口 18,193人	・出生 4人
・男性 8,673人	・死亡 12人
・女性 9,520人	・転入 48人
・世帯数 7,621世帯	・転出 56人

（平成20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.fukuoka.jp>  
携帯電話から <http://www.town.kurate.fukuoka.jp/i/>