



【ひと口茶きん寿司】 1人当たりの栄養価 240kcal



■材料 (6人分)

米 (1.5 カップ)、たくあん (60g)、いりごま (小さじ2)、たまご (8個)、みつば (36本)、サラダ油 (少量)

■調味料 (6人分)

砂糖 (小さじ1.5)、塩 (少量)、酒 (大さじ1)、サラダ油 (小さじ1)

あわせ酢

酢 (大さじ2)、砂糖 (大さじ1.5)、塩 (小さじ1/3)

■作り方

- ①…合わせ酢の材料をボウル等に入れ混ぜ合わせる。
- ②…たくあんは粗みじん切りにし、みつばは茹でて水にとり、水気をきる。
- ③…ボウルにたまごと調味料を加えて混ぜ合わせ、直径16cmのフライパンに油を薄くひき、薄焼きたまごを18枚焼く。
- ④…ごはんが炊き上がったたら、合わせ酢を全体にまわしかけ、切るように混ぜ、人肌にさましたら、たくあんとゴマを加えて混ぜ合わせ18等分にする。
- ⑤…薄焼きたまごの真ん中にすし飯を置き、薄焼きたまごに包んでみつば2本で結び、形よくひだを整える。

【たけのことホタテのチヂミ】 1人当たりの栄養価 159kcal

■材料 (6人分)

たけのこ (200g)、ホタテの貝柱 (140g)、ねぎ (50g)、焼きのり (適宜)、ごま油 (大さじ2)、ポン酢 (適宜)、小麦粉、溶きたまご、ホタテの缶汁 (150cc)、塩 (小さじ1/2)



■作り方

- ①…たけのこは5cm長さのせん切りにする。ホタテは汁気を切ってほぐし、ねぎは斜めに薄く切る。
- ②…ボウルに、小麦粉、溶きたまご、ホタテの缶汁、塩を入れて混ぜ、たけのこ、ホタテ、ねぎを加えてさらに混ぜる。
- ③…油を熱し、②を丸く流し入れて、フタをして弱火で5分ほど焼く。ほぼ火が通ったら、裏返して油を少量加えて、ふたをしないで焼く。
- ④…食べやすい大きさに切り分けて、器にのりと一緒に盛り、ポン酢をそえる。



朝ごはんの効果には次のようなものがあります。

1. 脳と体が目覚める
2. 大便が出やすくなる
3. 脳のエネルギーになる
4. 生活リズムが良くなる
5. 肥満防止 (太りにくい)

□ 4月のカレンダー

日	曜日	行事内容
1	水	補聴器相談 (役場: 13時~14時)
2	木	
3	金	
4	土	補聴器相談 (町立病院: 9時~12時)
5	日	
6	月	
7	火	
8	水	町内中学校、鞍手分校入学式
9	木	補聴器相談 (役場: 15時30分~16時30分) 町内小学校入学式
10	金	
11	土	いろいろたお話しの会 (歴史民俗資料館: 10時~)
12	日	
13	月	無料法律相談 (くらしの郷: 15 P 参照)
14	火	
15	水	
16	木	補聴器相談 (役場: 13時~14時)
17	金	
18	土	
19	日	
20	月	
21	火	
22	水	補聴器相談 (役場: 13時~14時)
23	木	
24	金	
25	土	
26	日	
27	月	心配ごと相談 (くらしの郷: 15 P 参照) 固定資産税 (1期分)・軽自動車税 納期限
28	火	補聴器相談 (町立病院: 14時~17時)
29	祝	昭和の日
30	木	国保高齢受給者証交付 (役場: 9時~ 19P 参照)



●町の人口・2月の人の動き

・人口 18,137人	・出生 4人
・男性 8,639人	・死亡 9人
・女性 9,498人	・転入 34人
・世帯数 7,602世帯	・転出 56人

(平成21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.fukuoka.jp>
携帯電話から <http://www.town.kurate.fukuoka.jp/i/>