



テーマ
「子どもにも出来る簡単クッキング」

【ゆかりのり巻き】 1人当たりの栄養価 224kcal



■材料（4人分）

米（1.5カップ）、ゆかり（小さじ2）、焼きのり（4枚）、白いりごま（大きじ1.5）

■作り方

- ①…ごはんが炊き上がったたら、ゆかりを加えて混ぜ合わせる。
- ②…巻きすにのりを置き、端を2cm残して、①のご飯を広げ、全体にゴマをふる。手前から巻き、食べやすく切る。

【もち米蒸し団子】 1人当たりの栄養価 193kcal

■材料（4人分）

もち米（100g）、ポン酢しょうゆ（適宜）、サラダ油（少々）
A…豚ひき肉（200g）、しょうが汁（1かけ）、生しいたけ（100g）、ねぎ（15g）、塩（小さじ1/2）、こしょう（少々）、しょうゆ（小さじ2/3）、酒（小さじ2）、水（大きじ1/2）、片栗粉（大きじ1.5）



■作り方

- ①…生しいたけ、ねぎはみじん切りにしておく。
- ②…もち米は洗って3時間以上水に浸し、ざるにあげて水気をよくきる。
- ③…ボウルにAの材料を入れて、粘りが出るまで手でよく混ぜ合わせる。手に油をつけて団子状に丸め、もち米の中でころがしながらまぶしつける。
- ④…③を蒸し器に入れ、強火で20分蒸す。好みにポン酢しょうゆをつけて食べる。

【かぼちゃのミルク煮】 1人当たりの栄養価 134kcal

■材料（4人分）

かぼちゃ（300g）、牛乳（200cc）、砂糖（大きじ1）、バター（大きじ1）、塩（小さじ1/5）、シナモンパウダー（少量）



■作り方

- ①…かぼちゃはスプーンで種とわたを取り除き、一口大に切る。
- ②…鍋に牛乳、砂糖、バター、塩を入れ、皮を下にしてかぼちゃを並べて入れ、弱めの中火にかける。
- ③…煮立ったら弱火にし、表面に牛乳の膜ができれば破らないようにして20～25分煮る。器に盛り、好んでシナモンをふる。

□ 5月のカレンダー

日	曜日	行事内容
1	金	
2	土	
3	祝	建法記念日
4	祝	みどりの日
5	祝	子どもの日
6	振	振替休日
7	木	補聴器相談（町立病院：14時～17時）
8	金	補聴器相談（役場：13時～14時）
9	土	いろいろたお話しの会（歴史民俗資料館：10時～）
10	日	
11	月	無料法律相談（くらしの郷：11P参照）
12	火	
13	水	
14	木	補聴器相談（役場：15時30分～16時30分）
15	金	
16	土	補聴器相談（役場：13時～14時）
17	日	
18	月	介護保険証交付 18日～22日 （役場：8時30分～17時15分 14P参照）
19	火	
20	水	
21	木	補聴器相談（役場：13時～14時）
22	金	
23	土	
24	日	
25	月	心配ごと相談（くらしの郷：11P参照）
26	火	補聴器相談（町立病院：14時～17時）
27	水	補聴器相談（役場：13時～14時）
28	木	国保高齢受給者証交付（役場：9時～ 13P参照）
29	金	
30	土	
31	日	



●町の人口・3月の人の動き

・人口 18,073人	・出生 13人
・男性 8,605人	・死亡 16人
・女性 9,468人	・転入 84人
・世帯数 7,598世帯	・転出 145人

（平成21年3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/>