



テーマ
「夜遅いときのおすすめて夕食」

【油揚げとふきの炊き込みご飯】 1人当たりの栄養価 231kcal



■材料 (6人分)

米 (2カップ)、油揚げ (2枚)、
ふき (100g)、鶏ささみ (80g)、
だし昆布 (適宜)

■調味料

みりん (大さじ1)、酒 (大さじ1)、
塩 (小さじ2/3)、水 (2カップ強)

■作り方

- ①…米は炊く30分以上前に洗ってざるにあげておく。
- ②…油揚げは短辺を半分に切り、端から1cm幅に切る。
- ③…ふきは塩を少々ふって、板ずりをする。熱湯でかために茹でて皮をむき、3cm長さに切る。
- ④…ささみは筋を除き、1cm幅のそぎ切りにする。
- ⑤…炊飯器に①～④とだし昆布と調味料を入れて炊く。炊き上がったたら全体をさっくりと混ぜ合わせる。

【小ねぎの豚肉ロール】 1人当たりの栄養価 251kcal

■材料 (6人分)

豚ローススライス (360g)、塩 (小さじ1/2)、こしょう (少々)
片栗粉 (適宜)、小ねぎ (100g)、小松菜 (500g)、大豆もやし (500g)、酒 (大さじ2)、和風ノンオイルドレッシング (大さじ2)、梅干 (4個)

■作り方

- ①…小ねぎは豚肉の幅より少し長めに切る。
- ②…豚肉を広げて塩とこしょうをふり、片栗粉を薄くふる。小ねぎを等分にのせてそれぞれ巻く。
- ③…小松菜は食べやすい大きさに切る。
- ④…梅干を細かくちぎり、ドレッシングと混ぜ合わせる。(梅干ドレッシング)
- ⑤…耐熱皿に小松菜を敷いて、もやしをのせ、豚肉ロールを間隔をあけてのせ、酒をふり、蒸し器で10分程蒸す。
- ⑥…豚肉ロールを適宜に切って皿に盛り合わせ、梅干ドレッシングをかける。



1. 高カロリー、高脂質の食事は控えましょう。
2. 消化の負担がかからないようによく噛んで食べる。
3. 食事の間隔があき過ぎないように分食する(夕方に軽く食べておく)。

6月のカレンダー

| 日 | 曜日 | 行事内容 |
|----|----|---|
| 1 | 月 | 児童手当の現況届けの提出 1日～12日 (役場: 8時30分～17時15分 13P参照) 乳幼児医療証の更新手続 1日～22日 (役場: 8時30分～17時15分 15P参照) |
| 2 | 火 | |
| 3 | 水 | 補聴器相談 (役場: 13時～14時) |
| 4 | 木 | |
| 5 | 金 | |
| 6 | 土 | 補聴器相談 (町立病院: 9時～12時) |
| 7 | 日 | |
| 8 | 月 | |
| 9 | 火 | |
| 10 | 水 | 無料法律相談 (くらしの郷: 11P参照) |
| 11 | 木 | 補聴器相談 (役場: 15時30分～16時30分) |
| 12 | 金 | |
| 13 | 土 | いろいろばお話し会 (歴史民俗資料館: 10時～) |
| 14 | 日 | |
| 15 | 月 | 介護保険証交付 15日～19日 (役場: 8時30分～17時15分 13P参照) |
| 16 | 火 | |
| 17 | 水 | |
| 18 | 木 | 補聴器相談 (役場: 13時～14時) |
| 19 | 金 | |
| 20 | 土 | |
| 21 | 日 | |
| 22 | 月 | |
| 23 | 火 | 補聴器相談 (町立病院: 14時～17時) |
| 24 | 水 | 補聴器相談 (役場: 13時～14時) |
| 25 | 木 | 心配ごと相談 (くらしの郷: 11P参照) 町県民税 (1期分)・国民健康保険税 (1期分) 納期限 |
| 26 | 金 | |
| 27 | 土 | |
| 28 | 日 | |
| 29 | 月 | |
| 30 | 火 | 国保高齢受給者証交付 (役場: 9時～ 14P参照) |



●町の人口・4月の人の動き

| | |
|--------------|---------|
| ・人口 18,030人 | ・出生 8人 |
| ・男性 8,583人 | ・死亡 14人 |
| ・女性 9,447人 | ・転入 45人 |
| ・世帯数 7,583世帯 | ・転出 82人 |

(平成21年4月30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/>