



テーマ
「食物繊維をとみましょう」

【牛しゃぶ冷やしうどん】 1人当たりの栄養価 381kcal

■材料（6人分）

乾うどん（420g）、牛ももしゃぶしゃぶ用（300g）、トマト（450g）、なす（240g）、カットわかめ（10g）、青じそ（12枚）、おろしわさび（適宜）

■めんつゆ（6人分）

だし汁（480cc）、みりん（大さじ3）、酒（大さじ3）、しょうゆ（大さじ4）



■作り方

- ①…めんつゆの材料をあわせて火をかけ、冷ましておく。
- ②…牛肉は塩、酒少々を加えた熱湯でサッと茹でて、ざるにあげ冷めたら食べやすくちぎる。
- ③…なすは縦に切って薄い塩水に漬けて10分ほどおく。水気を切って耐熱皿に入れ、レンジで2分半ほど加熱する。冷めたら縦5mmの厚さに切る。トマトとわかめは食べやすく切る。
- ④…うどんは袋の表示どおりに茹でて、冷水にとって洗い、食べやすく丸めて器に盛る。
- ⑤…②、③を盛り合わせ、青じそとわさびを添える。別の器にめんつゆを入れる。

【ピーマンの明太子バター炒め】 1人当たりの栄養価 46kcal

■材料（6人分）

ピーマン（300g）、えのき茸（150g）、明太子（大さじ4）酒（小さじ2）、バター（大さじ1）、しょうゆ（小さじ1）

■作り方

- ①…ピーマンはへたと種を除き、細切りにする。えのきは石づきをのぞき、3cmの長さに切る。
- ②…明太子は酒を加えてのばす。
- ③…フライパンにバターをとかし、ピーマンとえのきを炒める。
- ④…ピーマンの色が鮮やかになったら②を加えて炒めあわせ、仕上げにしょうゆを加えてひと混ぜする。



食物繊維は、血糖値の安定に効果的です。また、コレステロールの吸収を助け、便通を促進するなどの働きがあります。低カロリーなのでダイエットにも最適です。野菜やきのこ、海藻、豆類など、食物繊維を多く含む食品を組み合わせて積極的に食べるように心がけましょう。

□ 9月のカレンダー

日	曜日	行事内容
1	火	
2	水	補聴器相談（役場：13時～14時）
3	木	
4	金	
5	土	補聴器相談（町立病院：9時～12時）
6	日	子どもフェスタくらて（中央公民館：9時00分～14時30分）
7	月	
8	火	
9	水	
10	木	無料法律相談（くらじの郷：14P参照） 補聴器相談（役場：15時30分～16時30分）
11	金	
12	土	いろいろたお話しの会（歴史民俗資料館：10時～）
13	日	
14	月	
15	火	
16	水	介護保険証交付 16日～18日 （役場：8時30分～17時15分 19P参照）
17	木	補聴器相談（役場：13時～14時）
18	金	
19	土	
20	日	
21	月	敬老の日
22	火	国民の祝日
23	水	秋分の日
24	木	補聴器相談（役場：13時～14時）
25	金	心配ごと相談（くらじの郷：14P参照） 国民健康保険税（4期分）納期限
26	土	
27	日	ふれあいフェスタ（くらじの郷：9時00分～15時00分）
28	月	定額給付金申請締切日
29	火	補聴器相談（町立病院：14時～17時）
30	水	国保高齢受給者証交付（役場：9時～17時15分 18P参照）



●町の人口・7月の人の動き

・人口 17,993人	・出生 8人
・男性 8,559人	・死亡 12人
・女性 9,434人	・転入 47人
・世帯数 7,599世帯	・転出 79人

（平成21年7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/>