



テーマ
「おいしいお弁当を作ろう!!」

お弁当メニュー 合計 596cal
 干し椎茸と切り干し大根の炊き込みご飯……257cal
 鶏のつくね焼き……160cal
 れんこんのきんぴら……58cal
 野菜の甘酢漬……32cal
 里芋の佃煮……66cal
 フルーツ (キウイフルーツ・みかん缶) ……23cal



干し椎茸と切り干し大根の炊き込みご飯

■材料 (4人分)

白米…1.5 カップ 干し椎茸…4枚 切り干し大根…30g
 にんじん…45g ちりめんじゃこ…20g 淡口しょう油…大さじ1
 酒…大さじ1.5 塩…小さじ1/4

■作り方

- ①…干し椎茸は水でもどし、薄切りにする。もどし汁はとっておく。
- ②…切り干し大根は水でよくもみ洗いをして、ざるにあげ、10分程おき、2cmの長さに切る。にんじんは細切りにする。
- ③…米は洗って炊飯器に入れ、干し椎茸のもどし汁を加え、炊飯器の指示の水加減にし、材料と調味料を加えて、ひと混ぜし、普通に炊く。

鶏のつくね焼き (4人分)

■材料

(鶏ひき肉…200g 長ネギ…1/2本 しょうが…1/2かけ
 パン粉…大さじ2 塩…小さじ1/4 酒…大さじ1/2)
 しょうゆ…大さじ1 みりん…大さじ1 水…大さじ1
 小麦粉…大さじ1/2 サラダ油…大さじ1/2 レタス…40g
 プチトマト…4個

■作り方

- ①…長ネギは粗みじん切り、しょうがはすりおろす。
- ②…ボウルにしょうゆ、みりん、水の分量を合わせて混ぜ、たれを作る。
- ③…別のボウルに鶏ひき肉、長ネギ、しょうが、パン粉、塩、酒を合わせ、手で1分くらい練り混ぜる。具と調味料をムラなく混ぜる。(全体に粘りが出てくるくらいが目安)
- ④…たねを1/8量ずつ手にとり、手のひらに2～3回うちつけて、空気を抜いてから小判型にまとめる。両面に小麦粉をまぶし、余分な粉をはらい、フライパンにサラダ油を熱し、両面に焼色がついたら②のたれを回し入れ、水分をとばしながら照りよくからめる。

* お弁当をおいしくみせるコツ* ～5色をそろえる～
 赤…トマト、にんじん、梅干、赤ピーマン、鮭など
 茶…肉類、揚げ物、煮物など
 緑…ブロッコリー、ほうれん草、いんげん、小松菜、絹さやなど
 黄…卵焼き、ゆで卵、かぼちゃ、栗、芋など
 白…ごはん、パン、ちくわなど

□ 10月のカレンダー

日	曜日	行事内容
1	木	
2	金	補聴器相談 (役場: 13時～14時)
3	土	補聴器相談 (町立病院: 9時～12時)
4	日	
5	月	
6	火	
7	水	
8	木	補聴器相談 (役場: 15時30分～16時30分)
9	金	無料法律相談 (くらしの郷: 11P参照)
10	土	いろいろばたお話し会 (歴史民俗資料館: 10時～)
11	日	第46回鞍手町民体育祭 (町民グラウンド: 9時～)
12	月	体育の日
13	火	
14	水	
15	木	補聴器相談 (役場: 13時～14時)
16	金	
17	土	
18	日	
19	月	介護保険証交付 19日～23日 (役場: 8時30分～17時15分 15P参照)
20	火	
21	水	
22	木	
23	金	
24	土	
25	日	
26	月	心配ごと相談 (くらしの郷: 11P参照) 町県民税 (3期分)・国民健康保険税 (5期分) 納期限
27	火	補聴器相談 (町立病院: 14時～17時)
28	水	補聴器相談 (役場: 13時～14時) 国保高齢受給者証交付 (役場: 9時～17時15分 14P参照)
29	木	
30	金	
31	土	



●町の人口・8月の人の動き

・人口 17,973人
 ・男性 8,540人
 ・女性 9,433人
 ・世帯数 7,598世帯
 ・出生 8人
 ・死亡 12人
 ・転入 32人
 ・転出 48人

(平成21年8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/>