



テーマ
「野菜を食べましょう」

【鮭のなべ照り野菜の甘酢ソースかけ】 1人当たりの栄養価 193kcal

■材料 (6人分)

鮭 (6切れ)、片栗粉 (大さじ2)、サラダ油 (大さじ1.5)、セロリ (150g)、ミニトマト (12個)

■たれ (6人分)

しょうゆ (大さじ3)、みりん (大さじ3)、砂糖 (大さじ1.5)

■甘酢 (6人分)

酢 (大さじ3)、砂糖 (大さじ1.5)、塩 (小さじ1/3)

■作り方

- ①…鮭は片栗粉をまぶす。
- ②…フライパンで油を熱し、①の両面をこんがり焼く。
- ③…②のフライパンの余分な油をふきとり、たれの材料を加えて、ひと煮立ちさせ、鮭にからめて照りを出し、皿に盛る。
- ④…セロリは筋を除いて5mm角に、ミニトマトはへたを除いて縦4等分に切り、甘酢であえ、③の鮭にかける。



【豚肉とせん切り生野菜のあえもの】 1人当たりの栄養価 180kcal

■材料 (6人分)

豚ももスライス (150g)、サラダ油 (大さじ1)、キャベツ (150g)、きゅうり (150g)、にんじん (50g)、はるさめ (30g)、たまご (3個)、塩 (小さじ1/2)、サラダ油 (大さじ1)

■たれA (6人分)

酒 (大さじ1)、しょうゆ (小さじ1.5)、しょうが汁 (少々)

■たれB (6人分)

しょうゆ (大さじ2)、酢 (大さじ2)、練りがらし (小さじ1)、ごま油 (大さじ1)

■作り方

- ①…豚肉は繊維に沿ってせん切りにする。
- ②…フライパンで油を熱し、豚肉を炒め、Aのたれを加えて全体を混ぜ、皿に取り、冷ましておく。
- ③…たまごを器にときほぐし、塩を加えて錦糸卵を作る。
- ④…きゃべつ、きゅうり、にんじんは良く洗い、すべてせん切りにして水気をよく切る。
- ⑤…春雨は固めにもどして10cmほどの食べやすい長さに切る。
- ⑥…盛り付け皿の中央にキャベツをこんもりと盛り、その上に春雨、きゅうり、にんじん、錦糸卵を放射線状に盛り付け、豚肉を天盛りにし、Bのたれを混ぜ合わせ、食べる直前に全体に回しかける。



野菜には、生活習慣病に役立つビタミン、ミネラル、食物繊維などが豊富です。しかもエネルギーが低めなので肥満が気になる人も満足感のある食事を楽しむことができます。

□ 11月のカレンダー

日	曜日	行事内容
1	日	
2	月	
3	火	文化の日 少年の主張大会 (中央公民館: 9時~12時)
4	水	
5	木	補聴器相談 (町立病院: 14時~17時)
6	金	補聴器相談 (役場: 13時~14時)
7	土	
8	日	
9	月	
10	火	無料法律相談 (くらしの郷: 14P参照)
11	水	
12	木	補聴器相談 (役場: 15時30分~16時30分)
13	金	
14	土	いろいろたお話し会 (歴史民俗資料館: 10時~)
15	日	
16	月	
17	火	介護保険証交付 17日~20日 (役場: 8時30分~17時15分 19P参照)
18	水	
19	木	補聴器相談 (役場: 13時~14時)
20	金	
21	土	
22	日	
23	月	勤労感謝の日
24	火	補聴器相談 (町立病院: 14時~17時)
25	水	心配ごと相談 (くらしの郷: 14P参照) 補聴器相談 (役場: 13時~14時) 国民健康保険税 (6期分) 納期限
26	木	
27	金	国保高齢受給者証交付 (役場: 9時~17時15分 18P参照)
28	土	
29	日	
30	月	



●町の人口・9月の人の動き

・人口 17,968人	・出生 5人
・男性 8,542人	・死亡 18人
・女性 9,426人	・転入 60人
・世帯数 7,588世帯	・転出 52人

(平成21年9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/>