



テーマ
「免疫力をアップさせる!!」

【しめじごはん】 1人当たりの栄養価 189kcal

■材料 (6人分)

米 (2カップ)、しめじ (100g)、ゆずの絞り汁 (大さじ2)、ゆずの皮 (適宜)、出し昆布 (適宜)、酒 (大さじ1)、調味料…だし (大さじ2)、淡口しょうゆ (大さじ1) 酒 (大さじ1)、みりん (小さじ1.5)、塩 (少々)

■作り方

- ①米は洗ってざるにあげる。
- ②炊飯器に洗った米と出し昆布を入れて、水をそそぎ、酒を加えて普通に炊く。
- ③しめじは石づきを除いてほぐし、長い場合は半分にする。
- ④鍋にしめじと調味料を入れて火にかけて、3分程煮る。
- ⑤炊き上がったらしめじを取り出し、④とゆずの絞り汁を加えてさっくりと混ぜる。
- ⑥器に盛り、ゆずの皮を散らす。



【チーズ入りチキンソテー】 1人当たりの栄養価 347kcal

■材料 (6人分)

鶏もも肉 (600g)、スライスチーズ (6枚)、じゃがいも (300g)、ミニトマト (12個)、にんにく (少々)、しょうが (30g) バター (20g)、塩 (小さじ1、小さじ1/3)、こしょう (少々)、白ワイン (50cc)

■作り方

- ①鶏肉は両面に小さじ1の塩をふってしばらく置き、肉の皮目を下にし、皿に置き、生姜とにんにくの薄切りをのせて白ワインをふり、蒸気のあがった蒸し器で10分程蒸す。
- ②鶏肉を人数分に切り、それぞれ厚みが半分になるように切り込みを入れチーズをはさむ。
- ③じゃがいもは皮付きのまま蒸し、皮をむいて2cmの厚さに輪切りにする。
- ④フライパンにバターを溶かし、皮目を下にして②を並べ入れ、こんがりとした焼き目がつくまでふたをして焼く。
- ⑤同じフライパンに②とミニトマトを入れ、塩、こしょうで調味してソテーする。



※次回定例会は3月8日 (火) 午前10時からです。

免疫力はからだに備わった自己免疫機能です。栄養不足やストレス、疲労などで低下します。食生活と休息が改善の基本です。

●免疫力アップ食材

- ・きのこ (免疫賦活成分と繊維補給) →しいたけ・しめじ・エリンギ・まいたけなど
- ・発酵食品 (乳酸菌や納豆菌) →納豆・ヨーグルト・キムチなど
- ・海藻 (セレンなどのミネラル源) →めかぶ・わかめ・ひじきなど



□ 3月のカレンダー

日	曜日	行事内容
1	火	確定申告：中央公民館
2	水	確定申告：くらしの郷 3月2日 (水)～3月15日 (火) (土・日除く)
3	木	1歳半、3歳児健診 (福祉センター)
4	金	補聴器相談 (役場：13時～14時)
5	土	補聴器相談 (町立病院：9時～12時)
6	日	
7	月	
8	火	
9	水	
10	木	無料法律相談 (くらしの郷：16 P参照) 補聴器相談 (役場：11時～12時) 4か月健診 (福祉センター)
11	金	
12	土	いろいろたお話の会 (歴史民俗資料館：10時～)
13	日	
14	月	
15	火	
16	水	
17	木	補聴器相談 (役場：13時～14時)
18	金	
19	土	補聴器相談 (町立病院：9時～12時)
20	日	
21	月	春分の日
22	火	補聴器相談 (町立病院：14時～17時)
23	水	介護保険証交付 23日～25日 (役場：8時30分～17時15分 17P参照) 乳幼児相談 (福祉センター) 補聴器相談 (役場：13時～14時)
24	木	7か月、12か月健診 (福祉センター)
25	金	心配ごと相談 (くらしの郷：16 P参照)
26	土	
27	日	
28	月	
29	火	
30	水	
31	木	国保高齢受給者証交付 (役場：9時～18P参照)

確定申告は2月16日 (水) から3月15日 (火) までです。受付時間は午前9時から11時30分、午後1時より4時までです。



● 町の人口・1月の人の動き

- ・人口 17,685人
- ・出生 7人
- ・男性 8,393人
- ・死亡 20人
- ・女性 9,292人
- ・転入 44人
- ・世帯数 7,600世帯
- ・転出 58人

(平成23年1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/>