



テーマ
「年末・年始の過ごししかた!!」

【ほうれん草のしゃぶしゃぶ風】 1人当たりの栄養価 57kcal

■材料（6人分）

ほうれん草（720g）、すりごま（白）（大さじ2）、しょうゆ（大さじ2）、酢（大さじ1）、ラー油（少量）

■作り方

- ①ほうれん草は、熱湯でさっと茹でて、湯切りをし、軽く絞って熱いうちに器を盛る。
- ②すりごま、しょうゆ、酢、ラー油を混ぜ合わせて、ほうれん草にかける。



【れんこんの団子汁】 1人当たりの栄養価 57kcal

■材料（6人分）

れんこん（360g）、生しいたけ（6枚）、みつば（30g）片栗粉（大さじ2）、塩（小さじ1/2）、顆粒鶏がらだし（大さじ2）、湯（6カップ）

■作り方

- ①れんこんはすりおろし、軽く汁気を絞り、片栗粉と塩 1/2 の半分を加えて混ぜ合わせる。
- ②生しいたけは、薄切りにし、みつばは2cm長さに切る。
- ③鍋に湯と鶏がらだしを入れて熱し、①を一口大にして入れる。しいたけを加えて、弱火で約3分煮る。
- ④残りの塩で味をととのえ、汁椀に盛り、みつばを散らす。



【エリンギのオイスターソース煮】 1人当たりの栄養価 21kcal

■材料（6人分）

エリンギ（300g）、オイスターソース（大さじ1）、いり白ごま（大さじ1）

■作り方

- ①エリンギは、食べやすい大きさに縦に薄切りにする。
- ②鍋にエリンギと水50cc、オイスターソースを入れて、しんなりとするまで炒り煮にする。器に盛り、いり白ごまをふる。



普段以上に外食の機会が増えるこの時季。気をつけていても野菜不足や高カロリーな食事になりがちです。次のようなことに気をつけて食事を摂りましょう。

- ◆家で食事ができるときは、まずは野菜たっぷりと…
- ◆良質のたんぱく質（たまご、肉、魚、豆腐など）と食物繊維（野菜、きのこ、海藻類）たっぷりのおかげで腸の働きを活発に。

1月のカレンダー

日	曜日	行事内容
1	日	元日（祝日）
2	月	振替休日
3	火	
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	鞍手町成人式（中央公民館：受付9時30分～）
9	月	成人の日
10	火	
11	水	無料法律相談（くらしの郷：14P参照）
12	木	1歳半、3歳児健診（福祉センター） 補聴器相談（役場：11時～12時）
13	金	
14	土	いろいろたお話の会（歴史民俗資料館：10時～）
15	日	町消防出初式（役場：8時～） 宮若市鞍手郡連合消防出初式（小竹町：10時～）
16	月	
17	火	
18	水	
19	木	4か月健診・BCG予防接種（福祉センター） 補聴器相談（役場：13時～14時）
20	金	
21	土	補聴器相談（町立病院：9時～12時）
22	日	
23	月	
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） 町県民税（4期分）・国民健康保険税（8期分）納付期限 乳幼児相談（福祉センター） 補聴器相談（役場：13時～14時）
26	木	介護保険証交付 26日～27日 （役場：8時30分～17時15分 17P参照） 7か月、12か月健診（福祉センター）
27	金	
28	土	
29	日	
30	月	
31	火	国保高齢受給者証交付（役場：9時～ 18P参照）



●町の人口・11月の人の動き

・人口 17,496人	・出生 8人
・男性 8,308人	・死亡 14人
・女性 9,188人	・転入 47人
・世帯数 7,587世帯	・転出 38人

（平成23年11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.lg.jp>
携帯電話から <http://www.town.kurate.lg.jp/mobile>