



テーマ  
「高血圧を予防する!!」

【炒り大豆ごはん】 1人当たりの栄養価 272kcal

■材料（6人分）

米（2.5カップ）、炒り大豆（75g）、しらす干し（30g）、  
塩（小さじ2/3）、酒（小さじ2/3）、淡口しょうゆ（小さ  
じ2/3）

■作り方

- 炒り大豆はフライパンでもう一度焼き色がつくまで炒める。
- 洗った米にしらす干しと炒り大豆、塩、酒、しょうゆと分量の水を加えて炊く。



【いわしとれんこんのソテー和風あんかけ】

1人当たりの栄養価 214kcal

■材料（6人分）

いわし（6尾）、れんこん（180g）、小ねぎ（15g）、塩（小  
さじ2/3）、こしょう（少量）、サラダ油（大さじ2.5）、  
小麦粉（適宜）、だし（150cc）、しょうゆ（大さじ2.5）、  
砂糖（大さじ1.5）、片栗粉（小さじ1.5）、水（小さじ1.5）

■作り方

- いわしは手開きにして中骨と腹骨を除き、横半分に切り、  
塩、こしょうをし、小麦粉をまぶす
- れんこんは皮をむいて4～5mm厚さの輪切りにし、サツ  
と茹でる。
- フライパンにサラダ油を熱して、れんこんの両面を焼き、  
皿に盛る。続けていわしの両面を焼き皿に盛り合わせる。
- 小鍋にだし、しょうゆ、砂糖を入れて煮立て、水溶き片栗  
粉でとろみをつけ、③にかけ、小口切りにした小ねぎを散ら  
す。



～ 1日の塩分は9g以下に ～

- ◆新鮮な旬の材料を使う。
- ◆柑橘の搾り汁などのほどよい酸味を  
きかせる。
- ◆とろみのついたソースやたれは少な  
い調味料で味をからめることができ  
る。
- ◆油のコクを利用する。（エネルギーが  
高くなりすぎないように主材料は低  
カロリーのもの）



□ 2月のカレンダー

日	曜日	行事内容
1	水	
2	木	1歳半、3歳児健診（福祉センター） 補聴器相談（町立病院：14時～17時）
3	金	補聴器相談（役場：13時～14時）
4	土	
5	日	
6	月	
7	火	
8	水	
9	木	補聴器相談（役場：11時～12時） 4か月健診・BCG予防接種（福祉センター）
10	金	無料法律相談（くらしの郷：15P参照）
11	土	建国記念の日
12	日	
13	月	
14	火	
15	水	
16	木	確定申告：2月16日（木）～3月15日（木）（5P参照） 補聴器相談（役場：13時～14時）
17	金	
18	土	補聴器相談（町立病院：9時～12時）
19	日	
20	月	
21	火	
22	水	乳幼児相談（福祉センター） 補聴器相談（役場：13時～14時）
23	木	介護保険証交付 23日～24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）
24	金	
25	土	
26	日	
27	月	心配ごと相談（くらしの郷：15P参照） 固定資産税（4期分）・国民健康保険税（9期分）納付期限
28	火	補聴器相談（町立病院：14時～17時）
29	水	国保高齢受給者証交付（役場：9時～ 18P参照）



●町の人口・12月の人の動き

・人口 17,451人	・出生 6人
・男性 8,292人	・死亡 29人
・女性 9,159人	・転入 46人
・世帯数 7,561世帯	・転出 68人

（平成23年12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.lg.jp>  
携帯電話から <http://www.town.kurate.lg.jp/mobile>