



テーマ  
「おいしい介護食!!」

【貝たくさんスペインオムレツ】 1人当たりの栄養価 180kcal

■材料（6人分）

じゃがいも（300g）、玉ねぎ（150g）、完熟トマト（300g）、ピーマン（90g）、ロースハム（60g）、パセリ（適宜）、たまご（6個）、塩（小さじ1/2）、こしょう（少量）、サラダ油（大きじ2）

■作り方

- ①じゃがいもは皮をむいてすりおろし、玉ねぎはみじん切りにする。耐熱ボウルに入れてふたをして、レンジで8分加熱する。
- ②トマトはへたを、ピーマンはへたと種を除き、ハムとともにそれぞれ5mm角に切る。
- ③別のボウルにたまごを割りほぐし、塩、こしょうを加えて混ぜ、①と②の材料を加えて混ぜる。
- ④フライパンにサラダ油小さじ1を熱し、③を1/6量（一人前）を流し入れ大きく混ぜ半熟になったら片側に寄せて木の葉形に成形する。フライパンに皿をかぶせて取り出し、そのまま滑らせて、取り出し裏側も焼く。皿にのせパセリを添える。



【もやしとしめじのサラダ】 1人当たりの栄養価 43kcal

■材料（6人分）

もやし（300g）、しめじ（300g）、酢（大きじ2）、ごま油（大きじ2）、しょうゆ（大きじ1）、粉かんでん（小さじ1/2）

■作り方

- ①もやしは水で洗い、ざるにあげて水気を切り、1cm幅くらいに刻み、しめじは笠のほうから1cm幅くらいに刻む。
- ②耐熱ボウルに①のもやしとしめじを入れて、ふんわりとラップをかけ、レンジで加熱する。
- ③取り出して熱いうちに酢、ごま油、しょうゆ、粉かんでんを加え、とろみがつくまでよくかき混ぜる。



噛む、飲み込む力が低下しても「おいしい料理」は食べたいものです。少し柔らかめですが、家族もおいしく食べられるように工夫してみましよう。

- ◆おいしく見える工夫を（食器、盛り付け）
- ◆1品の量を少なく（30g～50g程度）
- ◆唾液が少ないため、口内で溶けない場合もあるので、粘りがあってもかたまりがない料理を
- ◆水気の多いものは、片栗粉やゼラチンを利用
- ◆とろみのある食材を利用する（山芋、オクラなど）



□ 3月のカレンダー

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

確定申告は2月16日（木）から3月15日（木）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 17,445人  | ・出生 18人 |
| ・男性 8,281人   | ・死亡 16人 |
| ・女性 9,164人   | ・転入 34人 |
| ・世帯数 7,558世帯 | ・転出 42人 |

（平成24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.lg.jp>  
携帯電話から <http://www.town.kurate.lg.jp/mobile>