



テーマ
「バランスのよい食事を!!」

【薬味梅寿司】 1人当たりの栄養価 255kcal

■材料（6人分）

温かいごはん（900g）、青じそ（12枚）、みつば（30g）、みょうが（30g）、しょうが（15g）、梅干し（3個）、酢（大さじ1.5）

■作り方

- ①青じそ、みょうが、しょうがはせん切り、みつばは3cmの長さに切り水にさらし、水けをきる。
- ②梅干しはたたき刻み、なめらかになったら酢を加えて混ぜる。
- ③ごはん②を加えて混ぜ合わせ、①を適宜とりおいて加えて混ぜる。
- ④器に盛り、とりおいた①のをせる。



【納豆のかき揚げ風】 1人当たりの栄養価 166kcal

■材料（6人分）

納豆（100g）、玉ねぎ（120g）、にんじん（90g）、コーン（100g）、青じそ（12枚）、たまご（1個）、薄力粉（100g）、納豆のたれ（2袋）、マヨネーズ（大さじ1）、サラダ油（大さじ1）、サラダ菜（6枚）

■作り方

- ①玉ねぎはみじん切り、にんじん、青じそは短かめのせん切りにする。
- ②薄力粉に水とたまごを入れて混ぜ、混ぜたら玉ねぎ、にんじん、納豆、青じそ、コーン、納豆のたれ、マヨネーズを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③3～4cmくらいの大きさの小判型に広げて両面焼く。
- ④サラダ菜を敷いた皿に盛りつける。



【れんこんとこんにゃくの青のりきんぴら】 1人当たりの栄養価 66kcal

■材料（6人分）

れんこん（300g）、こんにゃく（1枚）、ごま油（大さじ1）、しょうゆ（大さじ2）、みりん（大さじ2）、水（大さじ3）、青のり（適宜）

■作り方

- ①れんこんは皮をむいて小ぶりの乱切りにし、水にしばらくさらして水けをきる。
- ②こんにゃくはれんこんと同じ大きさに手でちぎる。
- ③フライパンにごま油を熱し、①②をよく炒め、しょうゆ、みりん、分量の水を加えて炒め煮にする。汁けがとんだら火を消し、青のりを加えてひと混ぜする。



□ 4月のカレンダー

| 日 | 曜日 | 行事内容 |
|----|----|--|
| 1 | 日 | |
| 2 | 月 | |
| 3 | 火 | ポリオ予防接種（福祉センター） |
| 4 | 水 | |
| 5 | 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） |
| 6 | 金 | 補聴器相談（役場：13時～14時） |
| 7 | 土 | |
| 8 | 日 | |
| 9 | 月 | 無料法律相談（くらしの郷：15P参照） |
| 10 | 火 | |
| 11 | 水 | |
| 12 | 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） |
| 13 | 金 | |
| 14 | 土 | いろいろばたお話の会（歴史民俗資料館：10時～） |
| 15 | 日 | |
| 16 | 月 | |
| 17 | 火 | |
| 18 | 水 | 春の総合健診 18日～20日 （福祉センター：8時30分～10時30分） |
| 19 | 木 | 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～16時30分） |
| 25 | 水 | 心配ごと相談（くらしの郷：15P参照） 固定資産税（1期分）軽自動車税納付期限 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 18P参照） 7か月、12か月健診（福祉センター） |
| 27 | 金 | 国保高齢受給者証交付（役場：9時～ 18P参照） |
| 28 | 土 | |
| 29 | 日 | みどりの日 |
| 30 | 月 | 振替休日 |



●町の人口・2月の人の動き

- | | |
|--------------|---------|
| ・人口 17,432人 | ・出生 10人 |
| ・男性 8,277人 | ・死亡 28人 |
| ・女性 9,155人 | ・転入 44人 |
| ・世帯数 7,562世帯 | ・転出 39人 |

（平成24年2月29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>