



テーマ
「親子で簡単クッキング!!」

～ホットケーキミックスでパンを作ろう～

【さつまいもチーズパン】 1人当たりの栄養価 158kcal

■材料（8人分）

さつまいも（中1本）、ホットケーキミックス（200g）、
とろけるチーズ（50g）、牛乳（100cc）、サラダ油（少々）

■作り方

- ①さつまいもは皮をとり柔らかくなるまで茹でてつぶす。
- ②さつまいもが熱いうちにチーズを混ぜ、ホットケーキミックスを加え、一口大に丸める。
- ③フライパンに少量の油を熱し、弱火よりやや強めで片面5分ずつ焼く。

【ツナマヨパン】 1人当たりの栄養価 171kcal

■材料（8人分）

ホットケーキミックス（200g）、たまご（1個）、牛乳（120cc）、ツナ缶（1缶）、マヨネーズ（大さじ1）、塩（少々）、こしょう（少々）、パセリ（適宜）

■作り方

- ①オーブンは180℃に熱しておく。
- ②ツナ缶の油を軽く切り、マヨネーズ、塩、こしょうと合わせ、ツナマヨを作る。
- ③ボウルにホットケーキミックス、たまご、牛乳を入れ、むらなく混ぜる。その生地をアルミカップに均等に分ける。
- ④ツナマヨを生地の上に広げ、マヨネーズ（分量外）をかけ、オーブンで20分焼く。
- ⑤出来上がったら、あついうちにみじん切りのパセリをふりかける。



ホットケーキミックスを使って、簡単アレンジパンに挑戦してみてください。

【ヨーグルトサラダ】 1人当たりの栄養価 101kcal

■材料（8人分）

プレーンヨーグルト（320g）、みかん缶（200g）、バナナ（160g）、りんご（160g）、いちご（160g）もも缶（160g）、砂糖（大さじ2）

■作り方

- ①缶詰は汁をあける。ももは半分に切って5mm厚さにスライス。バナナは5mm厚さにスライスし、りんごは皮をむいて1/4に切って5mm厚さにスライスする。いちごはヘタを取り半分に切る。
- ②ヨーグルトに砂糖、缶汁、果物を加え混ぜ合わせる。



5月のカレンダー

日	曜日	行事内容
1	火	
2	水	
3	木	憲法記念日
4	金	みどりの日
5	土	こどもの日
6	日	
7	月	
8	火	
9	水	
10	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）
11	金	無料法律相談（くらしの郷：15P参照）
12	土	いろいろたお話の会（歴史民俗資料館：10時～） 補聴器相談（町立病院：9時～12時）
13	日	
14	月	
15	火	
16	水	ポリオ予防接種（福祉センター）
17	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）
18	金	
19	土	補聴器相談（町立病院：9時～12時）
20	日	
21	月	
22	火	補聴器相談（町立病院：14時～16時30分）
23	水	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） 介護保険証交付 24日～25日 （役場：8時30分～17時15分 19P参照）
25	金	心配ごと相談（くらしの郷：16P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）



広報くらて

平成24年5月号 No.629

編集●広報くらて編集委員会
発行●鞍手町

印刷●社会福祉法人 福岡コロニー



●町の人口・3月の人の動き

・人口 17,396人	・出生 4人
・男性 8,246人	・死亡 23人
・女性 9,150人	・転入 87人
・世帯数 7,573世帯	・転出 104人

（平成24年3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>