



テーマ
「夏に負けないからだ作り!!」

【ゆでたまごの豚肉巻き照り焼き】 1人当たりの栄養価 220kcal

■材料（6人分）

かたゆでたまご（6個）、豚ローススライス肉（210g）、片栗粉（適宜）、グリーンアスパラガス（9本） サラダ油（小さじ1.5）、しょうゆ（大さじ3）、みりん（大さじ3）、酒（大さじ3）、砂糖（大さじ1.5）

■作り方

- ①ゆでたまごは殻をむき、縦半分に切る。
- ②豚肉を広げて片栗粉をふり、それぞれ手前に卵をのせて巻く。
- ③グリーンアスパラガスは根元のかたい皮をピーラーでむき、長さを半分に切る。
- ④フライパンに油を熱し、②の巻き終わりを下にして入れ、まわりにグリーンアスパラガスを置いて中火で焼き、裏返しして焼いて先にグリーンアスパラガスを取り出す。火を弱めてしょうゆ、酒、みりん、砂糖を加え、転がしながら全体からめる。
- ⑤肉巻きたまごを半分に切って器に盛り、焼き汁をかけて、グリーンアスパラガスを添える。



【ミニトマトとにんじんのドレッシング和え】

1人当たりの栄養価 86kcal

■材料（6人分）

ミニトマト（300g）、にんじん（200g）、パセリ（少量）、酢（大さじ3）、サラダ油（大さじ3）、砂糖（大さじ1）、塩（小さじ1/3）

■作り方

- ①にんじんはピーラーで薄く削る。鍋に湯を沸かし、ミニトマトを入れて皮がはじけたら水に取り、皮をむく。続けてにんじんを1～2分ゆでて、ざるにあげ、水気をきる。
- ②ボウルに酢、サラダ油、砂糖、塩を合わせて、ミニトマト、にんじんとパセリのみじん切りを加え、和える。



- ◆炭水化物の代謝を促す、ビタミンB群をしっかりとる。
- ◆ビタミンB群は豚肉や鶏肉・魚介など良質なたんぱく質源に豊富。（特に豚肉にはビタミンB1が豊富で糖質をエネルギーにかえる働きがある）
- ◆暑さによるストレスに打ち勝つには野菜や海藻類などのビタミン類やミネラルも不可欠。たんぱく質と組み合わせることで免疫力がアップ。

□ 8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）
3	金	補聴器相談（役場：13時～14時）
4	土	補聴器相談（町立病院：9時～12時）
5	日	
6	月	乳幼児医療証・ひとり親家庭等医療証更新手続 6日～31日（役場：8時30分～17時15分 17P参照）
7	火	
8	水	
9	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）
10	金	無料法律相談（くらしの郷：15P参照）
11	土	いろいろばお話の会
12	日	
13	月	
14	火	
15	水	
16	木	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	7か月、12か月健診（福祉センター） 介護保険証交付 23日～24日（役場：8時30分～17時15分 19P参照）
24	金	
25	土	
26	日	
27	月	町県民税（2期分）・国民健康保険税（3期分）納期限 心配ごと相談（くらしの郷：15P参照）
28	火	補聴器相談（町立病院：14時～16時30分）
29	水	
30	木	
31	金	国保高齢受給者証交付（役場：9時～ 18P参照）



●町の人口・6月の人の動き

- | | |
|--------------|---------|
| ・人口 17,321人 | ・出生 10人 |
| ・男性 8,199人 | ・死亡 16人 |
| ・女性 9,122人 | ・転入 31人 |
| ・世帯数 7,565世帯 | ・転出 47人 |

（平成24年6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>