



テーマ
「免疫力をアップ!!」

【れんこんと鶏肉の黒酢炒め】 1人当たりの栄養価 265kcal

■材料 (6人分)

れんこん (400g)、鶏もも肉 (400g)、ピーマン (2個)、
エリンギ (2本) 赤とうがらし (2本) みじん切りしょう
うが (20g)、サラダ油 (大さじ2)、ごま油 (小さじ2)
調味料A…塩 (小さじ1/3)、こしょう (少々)、酒 (大
さじ2)、片栗粉 (大さじ2)
調味料B…黒酢 (100cc)、しょうゆ (大さじ3)、水 (大
さじ2)、砂糖 (大さじ1.5)

■作り方

- ①れんこんは皮をむいて縦4つに切ってから、一口大の乱
切りにして下茹でしておく。
- ②鶏肉は一口大のそぎ切りにし、Aの調味料で下味をつける。
- ③ピーマンは縦半分に切って、種を除き、さらに3つずつ
に切る。エリンギは長さを半分に切ってから縦4つ割り
にし、とうがらしは種を除いて小口切りにする。
- ④フライパンにサラダ油とごま
油を熱し、中火で鶏肉を炒め、
れんこん、エリンギ、ピーマ
ン、みじん切り生姜を加えて
炒め、全体に火が通ったらB
の調味料を加え、全体を炒め
合わせる。



【わかめときゅうりの中国風サラダ】 1人当たりの栄養価 47kcal

■材料 (6人分)

カットわかめ (5g)、きゅうり (150g)、レタス (120g)、
さくらえび (大さじ3)、ごま油 (大さじ1)、しょうゆ (大
さじ2)、酢 (大さじ2)、砂糖 (小さじ1/2)、こしょう (少々)

■作り方

- ①戻したワカメとレタスは一口大に切る。きゅうりは斜めに薄
切りにしてからせん切りにする。
- ②さくらえびはあらみじん切りに
し、調味料と混ぜ合わせる。
- ③器に①を合わせて盛り、②をま
わしかける。



免疫力の基本は栄養状態がよいこと!!

- ◆発酵食品 (ヨーグルト・納豆・みそ・キムチなど)
- ◆食物繊維 (野菜・海藻類・きのこなど)
- ◆オリゴ糖
- ◆ねばねば成分 (もずく・さといもなど)
- ◆良質のたんぱく質 (肉、魚、たまご、豆腐など)



9月のカレンダー

日	曜日	行事内容
1	土	
2	日	
3	月	
4	火	
5	水	
6	木	補聴器相談 (町立病院: 14時~17時)
7	金	補聴器相談 (役場: 13時~14時)
8	土	いろいろたお話の会
9	日	
10	月	無料法律相談 (くらしの郷: 15P参照)
11	火	
12	水	
13	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)
14	金	
15	土	補聴器相談 (町立病院: 9時~12時)
16	日	
17	月	敬老の日
18	火	
19	水	
20	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)
21	金	
22	土	秋分の日
23	日	
24	月	
25	火	心配ごと相談 (くらしの郷: 16P参照) 国民健康保険税 (4期分) 納期限 補聴器相談 (町立病院: 14時~16時30分)
26	水	乳幼児相談 (福祉センター) 補聴器相談 (役場: 13時~14時)
27	木	介護保険証交付 27日~28日 (役場: 8時30分~17時15分 19P参照) 7か月、12か月健診 (福祉センター)
28	金	国保高齢受給者証交付 (役場: 9時~ 18P参照)
29	土	
30	日	



●町の人口・7月の人の動き

・人口 17,302人	・出生 11人
・男性 8,200人	・死亡 28人
・女性 9,102人	・転入 26人
・世帯数 7,553世帯	・転出 30人

(平成24年7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>