



テーマ
「花見気分!!」

【盛り合わせ寿司】 1人当たりの栄養価 561kcal

■材料（6人分）

酢飯…ごはん（1.2kg）、酢（大さじ5）、砂糖（大さじ4）、塩（小さじ1）
いなり寿司…寿司あげ（6枚）、だし汁（150cc）、しょうゆ（大さじ1）、砂糖（大さじ2）
巻き寿司…巻きのり（3枚）、きゅうり（1/2本）、たまご（4個）、砂糖（小さじ1）、塩（小さじ1/4）、サラダ油（適宜）、かにかまぼこ（4本）、ツナ缶（小1缶）、マヨネーズ（大さじ1）

■作り方

- ①酢、砂糖、塩の材料を混ぜ合わせ、合わせ酢をつくる。
- ②炊き立てのごはんに合わせ酢を加え、混ぜ合わせておく。
- ③寿司あげを半分に切って、油抜きしておく。
- ④だし汁と調味料を合わせた中に③を入れ、煮汁がなくなるまで煮含める。
- ⑤いなりの皮に酢めしをつめる。
- ⑥たまごは割りほぐして、調味し厚焼きたまごを作り、3本に切る。
- ⑦きゅうりは縦3つに切っておく。
- ⑧ツナ缶は油分を切ってマヨネーズと合わせておく。
- ⑨⑥⑦⑧、かにかまぼこを芯にして、海苔巻きを作る。1本を6～8つに切る。



【小松菜の炒めもの】 1人当たりの栄養価 129kcal

■材料（6人分）

小松菜（300g）、しめじ（240g）、赤パプリカ（100g）、ごま油（大さじ2）、おろししょうが（大さじ1）
調味料…酒（大さじ1）、鶏がらスープ（大さじ1）、オイスターソース（大さじ1.5）、しょうゆ（小さじ1）砂糖（小さじ2）、水溶き片栗粉（適宜）

■作り方

- ①小松菜は5cm位のざく切り、しめじは石突を除き、さいておく。パプリカは乱切りにする。調味料は混ぜ合わせておく。
- ②フライパンにごま油、おろししょうがで香りを出したら、野菜を入れ、強火で一気に炒める。
- ③最後にパプリカを入れ水溶き片栗粉でとろみをつける



□ 4月のカレンダー

日	曜日	行事内容
1	月	
2	火	
3	水	
4	木	補聴器相談（くらて病院：14時～17時）
5	金	補聴器相談（役場：13時～14時）
6	土	
7	日	
8	月	
9	火	
10	水	無料法律相談（くらしの郷：11P参照）
11	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）
12	金	
13	土	いろいろたお話の会（歴史民俗博物館：10時～）
14	日	
15	月	
16	火	
17	水	
18	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）
19	金	
20	土	補聴器相談（くらて病院：9時～12時）
21	日	
22	月	
23	火	補聴器相談（くらて病院：14時～16時30分）
24	水	乳幼児相談（福祉センター） 補聴器相談（役場：13時～14時）
25	木	心配ごと相談（くらしの郷：11P参照） 固定資産税（1期分）納付期限 7か月、12か月健診（福祉センター） 介護保険証交付 25日～26日 （役場：8時30分～17時15分 15P参照）
26	金	国保高齢受給者証交付（役場：9時～14P参照）
27	土	
28	日	
29	月	昭和の日
30	火	



●町の人口・2月の人の動き

・人口 17,200人	・出生 9人
・男性 8,152人	・死亡 14人
・女性 9,048人	・転入 49人
・世帯数 7,534世帯	・転出 31人

（平成25年2月28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>