



テーマ
「バランスのよい食事 !!」

【カジキの黒酢炒め】 1人当たりの栄養価 230kcal

■材料（6人分）

カジキ（6切れ）、たまねぎ（300g）、レタス（1/2玉）、塩（小さじ1/3）、こしょう（少々）、片栗粉（適宜）、サラダ油（適宜）
合わせ酢…砂糖（大さじ6）、黒酢（大さじ6）、酒（大さじ3）、しょうゆ（大さじ3）、顆粒鶏がらだし（小さじ1/3）、塩（小さじ1/3）

■作り方

- ①たまねぎは繊維を断つように1cm幅に切り、レタスは洗って水気を切る。
- ②カジキは水気をふき、一口大に切る。塩とこしょうをふり、片栗粉をまぶす。
- ③フライパンにサラダ油を熱し②を並べ、両面をカリッとなるまで焼く。あいている所にたまねぎを入れしんなりとなるまで炒める。
- ④合わせ酢を加え、炒め合わせる。
- ⑤皿にレタスを敷き、器に盛る。



【スナッペンどうと鶏肉のピリ辛みそ炒め】

1人当たりの栄養価 130kcal

■材料（6人分）

スナッペンどう（300g）、鶏もも肉（200g）、塩（小さじ1/4）、こしょう（適宜）、サラダ油（適宜）、赤とうがらし（適宜）
合わせ調味料…しょうゆ（小さじ2）、砂糖（小さじ2）みりん（小さじ4）、みそ（大さじ1）

■作り方

- ①スナッペンどうはへたと筋を除き、鶏肉は一口大に切り、塩、こしょうをふる。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を皮目から焼く。両面にこんがりとし焼き色がついたら、小口切りの赤とうがらし、スナッペンどうを加えて炒める。
- ③色鮮やかになったら混ぜ合わせた合わせ調味料を加えて全体にからめ、器に盛る。



献立は、ごはんなどの主食に主菜、副菜、副々菜、汁物などを組み合わせます。

①主菜をたんぱく質中心の魚介、肉、大豆製品、卵の中から選ぶ。

②副菜は主に野菜で作る小さなおかず。（緑黄色野菜120g以上と淡色野菜との合計で350g以上を目安に）

③血圧の高い人は汁物のかわりに副々菜として野菜や海そう、きのこなどを使ったおかずを加える。

※その時期に多く出回る旬の食材はおいしいのももちろん、栄養にも富み、安価で経済的です。



6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	1歳半、3歳児健診（福祉センター） 補聴器相談（くらて病院：14時～17時）
7	金	補聴器相談（役場：13時～14時）
8	土	お話の会（歴史民俗博物館：10時～）
9	日	
10	月	無料法律相談（くらじの郷：15P参照）
11	火	
12	水	
13	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）
14	金	
15	土	補聴器相談（くらて病院：9時～12時）
16	日	
17	月	
18	火	
19	水	
20	木	補聴器相談（役場：13時～14時） 介護保険証交付 20日～21日 （役場：8時30分～17時15分 19P参照）
21	金	
22	土	
23	日	
24	月	
25	火	国民健康保険税・町県民税（第1期分）納付期限 心配ごと相談（くらじの郷：15P参照） 補聴器相談（くらて病院：14時～16時30分）
26	水	国保高齢受給者証交付（役場：9時～18P参照） 乳幼児相談（福祉センター） 補聴器相談（役場：13時～14時）
27	木	7か月、12か月健診（福祉センター）
28	金	
29	土	
30	日	



広報くらて

平成25年6月号 No.642

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・4月の人の動き

・人口 17,158人	・出生 8人
・男性 8,135人	・死亡 16人
・女性 9,023人	・転入 65人
・世帯数 7,554世帯	・転出 49人

（平成25年4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>

■鞍手町フェイスブックアドレス

パソコン・携帯電話から <http://ja-jp.facebook.com/town.kurate>