



テーマ  
「食中毒を予防する!!」

【鶏肉のトマトソース煮】 1人当たりの栄養価 242kcal

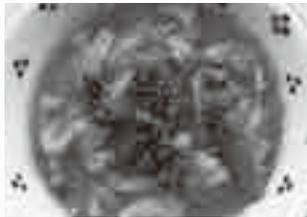
■材料 (6人分)

鶏もも肉 (360g)、たまねぎ (150g)、赤ピーマン (120g)、黄ピーマン (120g)、にんにく (1かけ)、赤とうがらし (3本)、ベイリーフ (2枚)、しめじ (200g)、白ワイン (大さじ3)、塩 (小さじ1/2)、こしょう (少々)、小麦粉 (大さじ2)、オリーブ油 (大さじ3)、パセリ (適宜)

A…ホールトマト缶 (450g)、水 (300cc)、固形ブイヨン (1個)、塩 (小さじ1/2)、砂糖 (大さじ1)

■作り方

- ①たまねぎは5mm幅に切る。ピーマン類は種を除いて1cm幅に切る。
- ②にんにくは芯を除いて2つに切り、赤とうがらしは種をとり除く。
- ③鶏肉は3～4cm角に切り、塩、こしょうをふり、小麦粉を薄くまぶす。
- ④しめじは石づきを除いてほぐしておく。
- ⑤フライパンにオリーブ油大さじ1を熱し、鶏肉を入れて中火で軽く焦げ目がつくまで両面を焼き、取り出す。
- ⑥フライパンに残った油をキッチンペーパーでふき、残りのオリーブ油とにんにくと赤とうがらしを入れ、にんにくがきつね色になったら、にんにくと赤とうがらしをとり除く。たまねぎとベイリーフ、しめじの順に加えて、中火で炒める。
- ⑦鶏肉を戻して、白ワインをふり、ワインが煮詰まったらAを加え、ホールトマトを木べらでつぶし、ふたをして中火でとろみがつくまで15～20分煮る。
- ⑧器に盛ってパセリを飾る。



\*\*免疫力を高める成分\*\*

- ①緑黄色野菜に多く含まれるβカロテンは体内でビタミンAに変わり粘膜を強くする。
- ②柑橘類に多く含まれるペクチン、オリゴ糖は腸内環境を整え、抵抗力を維持する。

\*\*殺菌作用を持つ成分\*\*

- ①免疫機能の手助けをし、食中毒感染を避ける。  
◆ネギなどに含まれるアリシン  
◆生姜の辛味成分であるシゲロン

微生物や毒素を身体の中に入れない抵抗力と健康状態を維持することが一番です。偏りなく、幅広い食材を使って楽しく、おいしく食べましょう。



7月のカレンダー

日	曜日	行事内容
1	月	
2	火	
3	水	
4	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)
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 (くらじの郷: 14P参照)
11	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)
12	金	
13	土	お話の会 (歴史民俗博物館: 10時～)
14	日	
15	月	海の日
16	火	
17	水	
18	木	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	補聴器相談 (役場: 13時～14時) 乳幼児相談 (福祉センター)
25	木	心配ごと相談 (くらじの郷: 14P参照) 固定資産税 (第2期分)・国民健康保険税 (第2期分) 期限 介護保険証交付 25日～26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)
26	金	
27	土	
28	日	
29	月	国保高齢受給者証交付 (役場: 9時～ 18P参照)
30	火	
31	水	



●町の人口・5月の人の動き

- |              |         |
|--------------|---------|
| ・人口 17,131人  | ・出生 9人  |
| ・男性 8,124人   | ・死亡 21人 |
| ・女性 9,007人   | ・転入 46人 |
| ・世帯数 7,547世帯 | ・転出 61人 |

(平成25年5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>

■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>