



テーマ
「コレステロールを適正に!!」

【豆腐のステーキきのこソース添え】 1人当たりの栄養価 305kcal

■材料（6人分）

木綿豆腐（3丁）、片栗粉（適宜）、塩（小さじ1/2）、こしょう（少々）、小ねぎ（20g）、ごま油（大さじ1.5）
きのこソース……にんにく（1片）、生しいたけ（200g）、しめじ（200g）、舞茸（200g）、ちりめんじゃこ（60g）、ごま油（大さじ3）、しょうゆ（大さじ3）、片栗粉（大さじ1）、水（大さじ2）

■作り方

- 豆腐は布巾などで包み、水きりをした後に横半分に切り、軽く塩、こしょうし、片栗粉を全体に薄くまぶしつける。ごま油を入れ中火にかけ、豆腐を入れたらふたをする。
- 焼き目がついたら途中でうら返し、ふたを開けたまま弱火に。中まで火を通すようしっかり焼く。
- にんにくはすりおろす。きのこ類は石づきをとり、しめじと舞茸はほぐし、しいたけは4つ切りにする。小ねぎは小口切りにする。
- フライパンにごま油とにんにくを入れ、香りがたったらきのこ類とちりめんじゃこを加えて混ぜる。
- きのこ類に火が通ったら、しょうゆを鍋肌から回しかけじゅっと香りをたたせる。水溶き片栗粉を全体に回しかけ、とろみがついたら火を止める。
- 器に豆腐を盛り、きのこソースをかける。小ねぎを散らして出来上がり。



【大根のカレーきんぴら】 1人当たりの栄養価 40kcal

■材料（6人分）

大根（400g）、ごま油（小さじ2）
調味料……カレー粉（小さじ1）、みりん（小さじ4）、しょうゆ（小さじ2） 塩（小さじ1/3）

■作り方

- 大根は皮をむいてせん切りにする。
- フライパンにごま油を熱し、大根を入れて炒める。しんなりとなったら調味料を加え、水気がなくなるまで中火で炒め合わせる。



コレステロールを適正にするため次のことに気をつけましょう

- 必要エネルギーをバランスよく摂取
- 脂肪は控えめに種類を選ぶことが大事
- 抗酸化食品（カロテン・ビタミンC・ビタミンE）を摂取
- 食物繊維は十分に摂取
- コレステロールを多く含む食品は控えめに（1日300mg以内を目安に）

□ 2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	いろいろたお話の会（歴史民俗博物館：22 P参照）
9	日	
10	月	無料法律相談（くらじの郷：18 P参照）
11	火	建国記念の日
12	水	
13	木	4か月健診（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（くらて病院：9時～12時）
16	日	
17	月	確定申告：2月17日（月）～3月17日（月）（5 P参照）
18	火	
19	水	
20	木	補聴器相談（役場：13時～14時）
21	金	
22	土	
23	日	
24	月	国保高齢受給者証交付（役場：9時～ 22P参照）
25	火	固定資産税（4期分）、国民健康保険税（9期分）納期限 後期高齢者医療保険（第8期分）納期限 心配ごと相談（くらじの郷：18 P参照） 補聴器相談（くらて病院：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：21P参照） 7か月、12か月健診（福祉センター）
28	金	



●町の人口・12月の人の動き

・人口 17,059人	・出生 6人
・男性 8,115人	・死亡 11人
・女性 8,944人	・転入 44人
・世帯数 7,565世帯	・転出 43人

（平成25年12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>