



テーマ
「さあ、作ってみよう!!」

【スープカレー】

■材料 (4人分)

- A ミートボール
豚ひき肉 (150g)
たまねぎ (1/4個)
パン粉 (大さじ3)
牛乳 (小さじ2)
片くり粉 (小さじ1)
塩・こしょう (少量)
サラダ油 (小さじ1)

B カレースープ

- ブロッコリー (1/2株)
たまねぎ (1/2個)
じゃがいも (1個)
固形スープの素 (1個)
水 (1と1/2カップ)
牛乳 (1と1/2カップ)
ミニトマト (8個)
塩・こしょう (少量)
カレー粉 (小さじ1と1/2)
トマトケチャップ(大さじ1)
サラダ油 (大さじ1)



■作り方

- ① Aのたまねぎはみじん切りにする。Bのたまねぎは1cm幅のくし型に、じゃがいもは皮をむき2cm角に切る。ミニトマトはヘタを取る。
- ②ブロッコリーは洗って小房に分け、さっとゆでる。
- ③ボウルにAの材料を入れ、粘りが出るまでよくまぜ合わせ、一口大に丸める。(1人分3個)
- ④フライパンにサラダ油小さじ1を熱し、③をころがしながら焼き色を付ける。
- ⑤なべにサラダ油大さじ1を熱し、たまねぎ、じゃがいも、カレー粉を入れて炒める。
- ⑥⑤に水、固形スープの素、ミートボールを加えて煮こむ。
- ⑦材料が柔らかくなったらブロッコリー、ミニトマト、牛乳を入れてまぜ、ひと煮たちさせる。最後に塩・こしょう・ケチャップで味をととのえる。

【水菜サラダ】

■材料 (4人分)

- 水菜 (1/4束)
レタス (2枚)
にんじん (1/4本)

<ごまドレッシング>

- 酢 (大さじ1と1/2)
砂糖 (小さじ2)
ごま油 (小さじ1)
塩 (少量)
すりごま (白) (小さじ2)

■作り方

- ①水菜は根元を切り落としきれいに水で洗い、3cmの長さに切り、冷水に放つ。レタスは食べやすい大きさにちぎっておく。にんじんは千切りにする。
- ②<ごまドレッシング>の材料を合わせておく。
- ③全部の材料をボウルに入れて、ドレッシングとまぜ合わせる。

5月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	木	
2	金	補聴器相談 (役場: 13時~14時、15ページ参照)
3	土	憲法記念日
4	日	みどりの日
5	月	こどもの日
6	火	振替休日
7	水	
8	木	無料法律相談 (くらしの郷: 13時~16時、14ページ参照) 補聴器相談 (役場: 11時~12時、15ページ参照) 補聴器相談 (くらすて病院: 14時~17時、15ページ参照) 1歳半、3歳児健診 (福祉センター、10ページ参照)
9	金	
10	土	いろいろばたお話の会 (歴史民俗博物館: 10時~、18ページ参照)
11	日	くらすて芸能まつり (中央公民館: 6ページ参照)
12	月	
13	火	
14	水	
15	木	補聴器相談 (役場: 13時~14時、15ページ参照) 4か月健診 (福祉センター、10ページ参照) 総合健診 (福祉センター、10ページ参照)
16	金	総合健診 (福祉センター、10ページ参照)
17	土	
18	日	
19	月	
20	火	
21	水	
22	木	補聴器相談 (くらすて病院: 14時~17時、15ページ参照) 7か月、12か月健診 (福祉センター、10ページ参照)
23	金	国保高齢受給者証交付 (役場: 9時~、18ページ参照)
24	土	
25	日	
26	月	心配ごと相談 (くらしの郷: 13時~15時、14ページ参照) 軽自動車税の納期限 (14ページ参照)
27	火	補聴器相談 (くらすて病院: 14時~16時30分、15ページ参照)
28	水	補聴器相談 (役場: 13時~14時、15ページ参照) 介護保険証交付 (役場: 8時30分~17時15分、18ページ参照) 乳幼児相談 (福祉センター、10ページ参照)
29	木	介護保険証交付 (役場: 8時30分~19時、18ページ参照)
30	金	
31	土	



●町の人口・3月の人の動き

- ・人口 17,006 人
- ・出生 15 人
- ・男性 8,083 人
- ・死亡 17 人
- ・女性 8,923 人
- ・転入 88 人
- ・世帯数 7,561 世帯
- ・転出 90 人

(平成 26 年 3 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>