



テーマ
「糖尿病を予防する!!」

【鶏肉のトマト煮込み】 1人当たりの栄養価 269kcal

■材料 (6人分)

鶏もも肉 (600g)、塩 (小さじ1)、こしょう (少々)、セロリ (1本)、玉ねぎ (1/2個)、にんにく (1かけ)、ホールトマト (300g)、【A…赤ワイン (大さじ2)、コンソメスープ (300cc)、水 (300cc)】、パルメザンチーズ (大さじ2)、パセリ (適宜)、オリーブ油 (大さじ1.5)

■作り方

- ① 鶏肉に塩、こしょうをふる。
- ② セロリ、玉ねぎは粗みじん切りに、にんにくは薄切りにする。ホールトマトはつぶす。
- ③ フライパンにオリーブ油 (半量) を強火で熱し、鶏肉を焼き色がつくまで焼いて取り出す。残りのオリーブ油を足し、にんにく、玉ねぎ、セロリを炒める。
- ④ 鶏肉をフライパンに戻し、ホールトマト、【A】を加え、ふたをして約30分煮込み、塩、こしょうで味をととのえ、パルメザンチーズとみじん切りパセリをかける。



【けんちん汁】 1人当たりの栄養価 87kcal

■材料 (6人分)

板こんにゃく (1枚)、干しいたけ (3枚)、もめん豆腐 (1/2丁)、にんじん (120g)、ごぼう (120g)、ごま油 (大さじ1)、だし汁 (5カップ)、みそ (60g)、小ねぎ (20g)、七味唐辛子 (適宜)

■作り方

- ① 干しいたけは水に戻して一口大に切る。こんにゃくは手で一口大にちぎり、水から入れて、ゆでこぼす。豆腐はおおまかに手で割り、キッチンペーパーにのせて水けを切る。にんじん、ごぼうはそれぞれ一口大の乱切りにする。
- ② 鍋にごま油を熱し、こんにゃくを炒める。油がまわったらしいたけ、にんじん、ごぼう、豆腐を加えてさっと炒める。
- ③ だし汁を加え、にんじんやごぼうが柔らかくなるまで煮て、みそを加える。
- ④ おわんに盛り、小口切りのネギを加え、七味唐辛子をふる。



食べ過ぎを防ぐための主食アレンジ方法

・ごはんのかさ増し…しらたきを炊きこむ
しらたきを2分ほどゆで、2~3mm幅に細かく刻み、水けをしっかりと絞る。炊飯釜に米と水を入れ、30分ほど浸水させてから、しらたきをのせて炊く。炊き上がったら全体をさっくり混ぜ合わせる。
しらたきは、米と同重量まで入れてOK!!



12月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	火	人権週間の集い講演会 (中央公民館: 14時~、講師=子育てシンガー・monさん) 演題=「うまれてきてくれてありがとう」
2	水	
3	木	1歳半、3歳児健診 (福祉センター、12ページ参照) 補聴器相談 (くらて病院: 14時~17時、16ページ参照)
4	金	補聴器相談 (役場: 13時~14時、16ページ参照)
5	土	
6	日	
7	月	
8	火	
9	水	
10	木	4か月健診 (福祉センター、12ページ参照) 無料法律相談 (くらの郷: 13時~16時、16ページ参照) 補聴器相談 (役場: 11時~12時、16ページ参照)
11	金	
12	土	子どものお話の会 (中央公民館: 10時~、18ページ参照)
13	日	
14	月	
15	火	
16	水	乳幼児相談 (福祉センター、12ページ参照)
17	木	補聴器相談 (役場: 13時~14時、16ページ参照)
18	金	心配ごと相談 (くらの郷: 13時~15時、16ページ参照)
19	土	
20	日	
21	月	
22	火	補聴器相談 (くらて病院: 14時~17時、16ページ参照)
23	水	天皇誕生日
24	木	7か月、12か月健診 (福祉センター、12ページ参照) 補聴器相談 (くらて病院: 14時~17時、16ページ参照) 国保高齢受給者証交付 (役場: 9時~、18ページ参照) 介護保険証交付 (役場: 8時30分~17時15分、19ページ参照)
25	金	国民健康保険税 (第7期分)、固定資産税 (第3期分)、後期高齢者医療保険 (第6期分) 納期限 (16ページ参照) 介護保険証交付 (役場: 8時30分~19時、19ページ参照)
26	土	
27	日	
28	月	
29	火	
30	水	
31	木	



●町の人口・10月の人の動き

- ・人口 16,713人
- ・出生 6人
- ・男性 7,929人
- ・死亡 25人
- ・女性 8,784人
- ・転入 39人
- ・世帯数 7,581世帯
- ・転出 41人

(平成27年10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>