



テーマ

「忙しい年末年始に手早くおいしく!!」

【焼きしいたけと鶏そぼろのちらし寿司】

1人当たりの栄養価 403kcal

■材料（6人分）

しいたけ（180g）、米（3合）、生姜汁（10g）、卵（3こ）、砂糖（大さじ1.5）、塩（小さじ1/4）、みつば（36g）

Ⓐすし飯の材料…酢（50cc）、砂糖（大さじ1）、塩（小さじ1）

Ⓑそぼろの材料…鶏ひき肉（160g）、しょうゆ（大さじ1.5）、砂糖（大さじ1）、酒（大さじ1）

■作り方

- ① 米を炊く。Ⓐを混ぜあわせておき、炊き上がったご飯に加えて、すし飯を作る。
- ② しいたけは石づきを除き、魚焼きグリルで5分程焼いてから手で裂く。みつばは2cmほどの長さに切る。
- ③ フッ素樹脂加工のフライパンにⒷを入れてよく混ぜあわせ、火にかけてそぼろを作る。出来上がりに生姜汁を加える。
- ④ 卵に砂糖と塩を加え混ぜる。フッ素樹脂加工のフライパンを中火にかけ、卵を入れて炒り卵を作る。
- ⑤ すし飯に、鶏そぼろと焼きしいたけを加えて混ぜあわせ、皿に盛る。炒りたまごと刻みみつばを散らす。



【簡単ブリ大根】

1人当たりの栄養価 260kcal

■材料（6人分）

大根（600g）、ブリ（6切れ）、サラダ油（大さじ3）、酒（大さじ4）、砂糖（大さじ3）、みりん（大さじ3）、しょうゆ（大さじ4）、ゆずの皮（少々）だし（50cc）

■作り方

- ① 大根は厚さ5mmのちょう切りにする。ブリは3～4等分にそぎ切り。
- ② フライパンにサラダ油1/2量を入れて中火で熱し、ブリの両面を焼いて取り出す。
- ③ フライパンに残りのサラダ油を入れて熱し、大根を炒める。少し焼き色がついたら、だしを加え、ふたをして弱火で5～6分蒸し焼きにする。
- ④ ブリを戻し入れて酒、砂糖、みりんを加え、全体になじんできたなら中火にして、しょうゆを回し入れる。フライパンをときどき揺すりながら、汁気がなくなるまで煮る。器に盛り、ゆずの皮を散らす。



1月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	木	元日
2	金	
3	土	
4	日	
5	月	
6	火	
7	水	
8	木	1歳半、3歳児健診（福祉センター、10ページ参照） 補聴器相談（役場：11時～12時、12ページ参照） 補聴器相談（くらて病院：14時～17時、13ページ参照）
9	金	
10	土	いろいろばお話の会（歴史民俗博物館：10時～、14ページ参照）
11	日	鞍手町成人式（中央公民館：受付9時30分～、開式10時～、6ページ参照）
12	月	成人の日
13	火	
14	水	無料法律相談（くらじの郷：13時～16時、12ページ参照）
15	木	4か月健診（福祉センター、10ページ参照） 補聴器相談（役場：13時～14時、12ページ参照）
16	金	
17	土	
18	日	総合健診（福祉センター：10ページ参照）
19	月	総合健診（福祉センター：10ページ参照）
20	火	
21	水	
22	木	7か月、12か月健診（福祉センター、10ページ参照） 補聴器相談（くらて病院：14時～17時、13ページ参照）
23	金	国保高齢受給者証交付（役場：9時～、14ページ参照）
24	土	
25	日	第69回直鞍一周駅伝（10時～、6ページ参照）
26	月	町県民税（第4期分）、国民健康保険税（第8期分）、後期高齢者医療保険（第7期分）納期限（12ページ参照） 心配ごと相談（くらじの郷：13時～15時、12ページ参照）
27	火	補聴器相談（くらて病院：14時～16時30分、13ページ参照）
28	水	乳幼児相談（福祉センター、10ページ参照） 補聴器相談（役場：13時～14時、12ページ参照） 介護保険証交付（役場：8時30分～17時15分、15ページ参照）
29	木	介護保険証交付（役場：8時30分～19時、15ページ参照）
30	金	
31	土	



●町の人口・11月の人の動き

・人口 16,925人	・出生 3人
・男性 8,044人	・死亡 8人
・女性 8,881人	・転入 23人
・世帯数 7,577世帯	・転出 38人

（平成26年11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>