



テーマ
「バランスの良い食事を」

【小松菜チャーハン】 1人当たりの栄養価 380kcal

■材料 (6人分)

小松菜 (600g)、塩 (小さじ1)、温かい白ごはん (800g)、卵 (4個)、サラダ油 (大さじ3)、ごま油 (大さじ1)、しょうゆ (少々)、こしょう (少々)、酒 (大さじ1)

■作り方

- ① 小松菜を5mm幅に切る。
- ② フライパンでサラダ油の半量を熱して、卵を流し入れ、ふんわりとなったら大きくかき混ぜ、いったんとりだす。
- ③ 残りのサラダ油を熱して強火で小松菜をサッと炒めて塩をふる。
- ④ ごはんを加えて炒め合わせて、しょうゆ、こしょう、酒を加え混ぜる。卵を戻し入れて炒め合わせ、ごま油をふる。



【キャベツとミンチのトマト煮】 1人当たりの栄養価 114kcal

■材料 (6人分)

合いびき肉 (200g)、キャベツ (500g)、たまねぎ (200g)、にんじん (80g)、水 (2カップ)、塩 (小さじ1)、こしょう (少々)、ローリエ (適宜)、みじんパセリ (20g)

A調味料…野菜ジュース (300cc)、ケチャップ (大さじ2)、砂糖 (大さじ1)、鶏がらスープ (大さじ1)

■作り方

- ① キャベツは約7cmぐらいにちぎる。
- ② キャベツの芯と玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ③ 厚手のなべにキャベツを1/3位敷き、②の半量とミンチの半量をのせる。塩 (半量) とこしょうをふる。
- ④ もう1度③を繰り返し、残りのキャベツをのせる。
- ⑤ 調味料を入れて、水をひたひたになるまで足す。
- ⑥ キャベツがくたっと柔らかくなるまで煮て、こしょうをふり味を調える。
- ⑦ パセリのみじん切りを加えて仕上げる。



4月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	水	固定資産税帳簿の縦覧 (※4月27日まで) (役場: 8時30分~17時15分、14ページ参照)
2	木	補聴器相談 (くらて病院: 14時~17時、14ページ参照)
3	金	補聴器相談 (役場: 13時~14時、14ページ参照)
4	土	
5	日	
6	月	
7	火	
8	水	
9	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、14ページ参照)
10	金	
11	土	いろいろたお話の会 (歴史民俗博物館: 10時~、18ページ参照)
12	日	
13	月	
14	火	
15	水	無料法律相談 (くらしの郷: 13時~16時、14ページ参照)
16	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、14ページ参照)
17	金	
18	土	
19	日	
20	月	
21	火	
22	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、14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)
23	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、14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)
24	金	国保高齢受給者証交付 (役場: 9時~、18ページ参照)
25	土	
26	日	
27	月	固定資産税 (第1期分) 納期限 (14ページ参照) 心配ごと相談 (くらしの郷: 13時~15時、14ページ参照)
28	火	補聴器相談 (くらて病院: 14時~16時30分、14ページ参照)
29	水	昭和の日
30	木	



● 町の人口・2月の人の動き

・人口 16,899人	・出生 9人
・男性 8,031人	・死亡 24人
・女性 8,868人	・転入 51人
・世帯数 7,579世帯	・転出 44人

(平成27年2月28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>