



テーマ  
「簡単!! お手軽レシピ」

【簡単ミートソース】 1人当たりの栄養価 514kcal

■材料 (8人分)

合びき肉 (400g)、玉ねぎ (300g)、生しいたけ (120g)、  
トマト缶 (800g)、コンソメの素 (2こ)、オリーブ油 (大  
さじ2)、粉チーズ (大さじ4)、みじん切りパセリ (大  
さじ3)、スパゲッティ (640g)

Ⓐミートソースの調味料…ケチャップ (大さじ6)、ウス  
ターソース (大さじ2)、しょうゆ (小さじ2)、塩 (小  
さじ1/2)、こしょう (適宜)

■作り方

- ① 玉ねぎ、生しいたけはみじん切りにする。
- ② 鍋にオリーブ油を熱して、玉ねぎ、しいたけ、ひき肉の順に炒める。肉に火が通って、玉ねぎが透き通ってきたらトマト缶、コンソメの素を入れて煮込む。
- ③ 時々かき混ぜながら約10～15分煮たら、Ⓐを入れる。
- ④ スパゲッティを好みの硬さになるまで茹で、ミートソースをかけ、粉チーズやみじん切りのパセリをかける。

【きゅうりとわかめの梅和え】 1人当たりの栄養価 10kcal

■材料 (8人分)

きゅうり (400g)、カットわかめ (4g)、梅干し (30g)、  
糸かつお (2.5g)

■作り方

- ① きゅうりは小口切りにし、ワカメはさっと茹でて食べやすい大きさに切り、包丁でたたいた梅干しで和えてしばらくおく。
- ② 器に盛りつけ、糸かつおをのせる。

【もやしとたまごのバター炒め】 1人当たりの栄養価 87kcal

■材料 (8人分)

もやし (600g)、たまご (3こ)、バター (30g)、塩 (小  
さじ1.5)、こしょう (少々)

■作り方

- ① フライパンにバターを入れ火にかけ、焦げないように溶かす。
- ② もやしを加え、塩、こしょうをふり、しんなりしてきたらとき卵を入れ、もやしとからめるように混ぜる。



## 5月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	金	補聴器相談 (役場: 13時～14時、14ページ参照)
2	土	
3	日	憲法記念日
4	月	みどりの日
5	火	こどもの日
6	水	振替休日
7	木	1歳半、3歳児健診 (福祉センター、11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)
8	金	
9	土	子どものお話の会 (中央公民館: 10時～、18ページ参照)
10	日	第24回くらて芸能まつり (中央公民館: 10時～、6ページ参照) くらてまち振興券発売 (くらじの郷: 10時～16時、13ページ参照)
11	月	無料法律相談 (くらじの郷: 13時～16時、14ページ参照)
12	火	
13	水	
14	木	4か月健診 (福祉センター、11ページ参照) 補聴器相談 (役場: 11時～12時、14ページ参照)
15	金	総合健(検)診 (福祉センター、10ページ参照)
16	土	
17	日	町制施行60周年記念式典・講演会 (鞍手中学校: 式典10時～・ 講演会11時～、6ページ参照)
18	月	
19	火	
20	水	
21	木	補聴器相談 (役場: 13時～14時、14ページ参照)
22	金	
23	土	
24	日	
25	月	軽自動車税 (定期) 納期限 (14ページ参照) 心配ごと相談 (くらじの郷: 13時～15時、14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)
26	火	補聴器相談 (くらて病院: 14時～16時30分、14ページ参照)
27	水	乳幼児相談 (福祉センター、11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)
28	木	7か月、12か月健診 (福祉センター、11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)
29	金	
30	土	
31	日	



●町の人口・3月の人の動き

・人口 16,862人	・出生 10人
・男性 8,005人	・死亡 27人
・女性 8,857人	・転入 71人
・世帯数 7,588世帯	・転出 91人

(平成27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>