

テーマ
「野菜を食べよう!!」

【メカジキのムニエル ほうれん草チーズかけ】

1人当たりの栄養価 238kcal

■材料（6人分）

メカジキ（6切れ）、【作り方①で使用する調味料…塩（小さじ1/3）、こしょう（少量）】、小麦粉（適宜）、ほうれん草（240g）、玉ねぎ（150g）、サラダ油（大さじ2）、塩（小さじ（1/2）、こしょう（少量）、牛乳（300cc）、ピザ用チーズ（60g）

■作り方

- メカジキは塩とこしょうをふってしばらくおき、小麦粉を薄くまぶしつける。
- ほうれん草は茹で、冷水にとって冷まし、水けを絞って2cmの長さに切る。玉ねぎは薄切りにする。
- フライパンに半量の油を熱し、メカジキを入れて中火でこんがりと焼き色がつくまで焼き、裏返して中に火が通るまで焼く。器に盛る。
- ③のフライパンに残りの油を熱し、玉ねぎを入れてしんなりとなるまで炒める。ほうれん草を加え、さっと炒めあわせて塩とこしょうをふり、全体に油がまわったら牛乳を加えて煮立てる。
- チーズを加え混ぜ、チーズがとろけたらメカジキにかける。



【ピーマンの白和え】 1人当たりの栄養価 127kcal

■材料（6人分）

絹ごし豆腐（1.5丁）、ピーマン（300g）、にんじん（90g）、ごま油（大さじ2）、【A調味料…砂糖（大さじ2）、みりん（大さじ1）、塩（小さじ1）】

■作り方

- 豆腐は半分に切り、まな板などに並べる。重石をして3時間ほど置き、重量が約半分ほどになるまでしっかりと水きりにする。
- ピーマンはへたと種を除き、にんじんとともに細切りにする。
- フライパンにごま油を中火で熱し、②を炒める。しんなりとなったらとりだして冷ます。
- ボウルに①をくずしながら入れ、泡だて器でなめらかにする。Aの調味料を加えて混ぜ合わせたら、③を加えてあえ、器に盛る。



6月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	月	
2	火	
3	水	
4	木	1歳半、3歳児健診（福祉センター、13ページ参照） 補聴器相談（くらて病院：14時～17時、19ページ参照） 鞍手町人権教育学級（中央公民館：15時～、23ページ参照）
5	金	補聴器相談（役場：13時～14時、19ページ参照）
6	土	
7	日	
8	月	
9	火	
10	水	無料法律相談（くらじの郷：13時～16時、19ページ参照）
11	木	4か月健診（福祉センター、13ページ参照） 補聴器相談（役場：11時～12時、19ページ参照） 鞍手町人権教育学級（中央公民館：15時～、23ページ参照）
12	金	
13	土	いろいろお話の会（歴史民俗博物館：10時～、22ページ参照）
14	日	地域子育て支援行事（くらじの郷：10時～、23ページ参照）
15	月	
16	火	
17	水	
18	木	補聴器相談（役場：13時～14時、19ページ参照）
19	金	
20	土	
21	日	
22	月	
23	火	補聴器相談（くらて病院：14時～16時30分、19ページ参照）
24	水	乳幼児相談（福祉センター、13ページ参照） 補聴器相談（役場：13時～14時、19ページ参照） 国保高齢受給者証交付（役場：9時～、22ページ参照） 介護保険証交付（役場：8時30分～17時15分、23ページ参照）
25	木	7か月、12か月健診（福祉センター、13ページ参照） 町民税（第1期）、国民健康保険税（第1期）納期限（19ページ参照） 補聴器相談（くらて病院：14時～17時、19ページ参照） 心配ごと相談（くらじの郷：13時～15時、19ページ参照） 介護保険証交付（役場：8時30分～19時、23ページ参照）
26	金	
27	土	
28	日	
29	月	
30	火	



●町の人口・4月の人の動き

- | | |
|--------------|---------|
| ・人口 16,827人 | ・出生 8人 |
| ・男性 7,987人 | ・死亡 21人 |
| ・女性 8,840人 | ・転入 52人 |
| ・世帯数 7,594世帯 | ・転出 73人 |

(平成27年4月30日現在)

編集●広報くらて編集委員会
発行●鞍手町

印刷●社会福祉法人 福岡コロニー

■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>