



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

- ① 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。
- ② 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。
- ③ 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焼くまで焼き、裏返して中に火が通るまで焼く。器に盛る。
- ④ 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。
- ⑤ 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

- ① 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。
- ② 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。
- ③ 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。
- ④ 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 (くらすて病院: 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 (くらすての郷: 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	いろいろたお話の会 (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 (くらすての郷: 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 (くらすて病院: 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) 町県民税 (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 (くらすて病院: 14時~17時、19ページ参照) 心配ごと相談 (くらすての郷: 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)

■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>