



テーマ

「年末年始も野菜をしっかりと!!」

【タラのきのこあんかけ】 1人当たりの栄養価 117kcal

■材料 (2人分)

タラ (2切れ)、塩 (小さじ1/5)、こしょう (少々)、干しいたけ (2枚)、えのき (60g)、しめじ (40g)、オクラ (40g)、だし汁 (40cc)、【A…しょうゆ (小さじ1.5)、みりん (小さじ1)、塩 (少々)】、水溶き片栗粉 (適宜)

■作り方

- ① タラに塩こしょうしてオーブンで焼く。
- ② 干しいたけは水で戻し、薄切りにする。えのきは半分に切り、しめじはほぐす。オクラはゆでて小口切りにする。
- ③ 鍋にだし汁を入れて熱し、②と【A】を入れて煮る。水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ④ 器にタラを盛り、③をかける。



【春菊のかき玉汁】 1人当たりの栄養価 39kcal

■材料 (2人分)

春菊 (50g)、卵 (1/2こ)、だし汁 (300cc)、塩 (小さじ1/5)、淡口しょうゆ (小さじ1)、【A…片栗粉 (小さじ1)、水 (小さじ2)】

■作り方

- ① 春菊は2cmの長さに切る。
- ② 鍋にだし汁を入れて火にかけ、煮立ったら塩としょうゆで調味し、春菊を加える。
- ③ 【A】の水溶き片栗粉を回し入れ、ひと煮立ちしたら卵を溶きほぐして、少しずつ回し入れる。



かさばる野菜、ゆでたり蒸したりしてから食べる野菜は、まとめて調理しておくとお必要な量だけすぐに使えて便利です。

●ストックするには…

水けがついているといたみやすくなるので、保存する前にキッチンペーパーやふきんで軽く包んでしっかりと水けをとります。サラダ用野菜は食べやすく切ってまとめ、密閉ポリ袋などに入れておきましょう。

- ・はくさい、キャベツ→塩もみしておく
- ・ほうれん草、ブロッコリー→塩ゆでしておく
- ・かぼちゃ→蒸しゆでしておく

1月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	金	元日
2	土	
3	日	
4	月	町立保育所・私立保育園入所受付 ～29日 (13ページ参照)
5	火	
6	水	
7	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 (くらて病院: 14時～17時、13ページ参照)
8	金	
9	土	子どものお話の会 (中央公民館: 10時～、14ページ参照)
10	日	鞍手町成人式 (中央公民館: 受付9時30分～、6ページ参照)
11	月	成人の日
12	火	無料法律相談 (くらの郷: 13時～16時、12ページ参照)
13	水	
14	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: 11時～12時、13ページ参照)
15	金	
16	土	
17	日	総合健診 (福祉センター、10ページ参照)
18	月	総合健診 (福祉センター、10ページ参照)
19	火	
20	水	
21	木	補聴器相談 (役場: 13時～14時、13ページ参照)
22	金	
23	土	
24	日	
25	月	町民税 (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 (くらの郷: 13時～15時、12ページ参照)
26	火	補聴器相談 (くらて病院: 14時～16時30分、13ページ参照) 国保高齢受給者証交付 (役場: 9時～、14ページ参照)
27	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、13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)
28	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) 介護保険証交付 (役場: 8時30分～19時、15ページ参照)
29	金	
30	土	
31	日	男女共同参画講演会 (中央公民館: 10時～、6ページ参照)



●町の人口・11月の人の動き

- ・人口 16,676人
- ・出生 1人
- ・男性 7,907人
- ・死亡 25人
- ・女性 8,769人
- ・転入 34人
- ・世帯数 7,577世帯
- ・転出 47人

(平成27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>