



テーマ
「バランスの良い食事を」

【ケーキ寿司】 1人当たりの栄養価 452kcal

■材料（6人分）

白米（3カップ）、飾り用ミニトマト（3個）、かいわれ菜（1/3パック）、【A…酢（大さじ3）、砂糖（大さじ3）、塩（小さじ1/2）】、【B…ツナ缶（小2缶）、砂糖（大さじ1）、しょうゆ（大さじ1.5）】、【C…たまご（2個）、砂糖（小さじ1/2）、塩（ひとつまみ）】

■作り方

- ①【A】の材料で合わせ酢を作り、炊きたてのご飯と合わせておく。
- ②【B】の材料から、鍋に軽く油を切ったツナ缶、しょうゆ、砂糖を入れ、水分がなくなるまで煮詰める。
- ③【C】の材料から、たまごに砂糖、塩を加えて薄焼卵を焼き、錦糸卵を作る。
- ④ケーキの型にラップを敷き、底に錦糸卵を敷き詰め、寿司めしを1/2量のせる。
- ⑤寿司めしをのせたら、しゃもじで全体を平らにならし、さらに上から②のツナそぼろをのせる。
- ⑥最後に残りの寿司めしをまんべんなく敷き詰める。平らにならしながら押さえておく。
- ⑦上にお皿をかぶせ、くるとひっくり返す。ミニトマトと、かいわれ菜で飾り、人数分に切り分ける。



【大根ステーキ】 1人当たりの栄養価 157kcal

■材料（6人分）

大根（600g）、生しいたけ（120g）、しめじ（120g）、バター（30g）、サラダ油（大さじ1）、酒（大さじ2）、だし汁（200cc）、しょうゆ（大さじ3）、みりん（大さじ3）、ピザ用チーズ（100g）、みじん切りパセリ（適宜）

■作り方

- ①大根は3～4cmの輪切りにし、皮をむき、面取りし、好みのかたさに下茹でしておく。生しいたけは軸を落としておく。しめじは軸を除いてほぐしておく。
- ②フライパンに油とバターを入れ、大根に軽く焦げ目がつくように焼きながら、きのこ類も横で焼く。酒、だし汁、しょうゆ、みりんを加え、途中裏返ししながら煮からめる。
- ③大根を煮汁ごと耐熱容器に移し、きのこ、チーズをのせてオーブントースターなどでチーズが溶けるまで焼く。みじん切りのパセリをのせる。



4月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	金	固定資産税帳簿の縦覧（※4月25日まで）（役場：8時30分～17時15分、11ページ参照） 補聴器相談（役場：13時～14時、11ページ参照）
2	土	
3	日	
4	月	
5	火	
6	水	
7	木	1歳半、3歳健診（福祉センター、8ページ参照） 補聴器相談（くらて病院：14時～17時、11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	
11	月	無料法律相談（くらじの郷：13時～16時、11ページ参照）
12	火	
13	水	
14	木	4か月健診（福祉センター、8ページ参照） 補聴器相談（役場：11時～12時、11ページ参照）
15	金	
16	土	
17	日	
18	月	
19	火	
20	水	
21	木	補聴器相談（役場：13時～14時、11ページ参照）
22	金	
23	土	
24	日	
25	月	固定資産税（第1期分）納期限（11ページ参照） 心配ごと相談（くらじの郷：13時～15時、11ページ参照）
26	火	補聴器相談（くらて病院：14時～16時30分、11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、8ページ参照） 補聴器相談（役場：13時～14時、11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、8ページ参照） 補聴器相談（くらて病院：14時～17時、11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	昭和の日
30	土	



●町の人口・2月の人の動き

・人口	16,615人	・出生	4人
・男性	7,892人	・死亡	20人
・女性	8,723人	・転入	42人
・世帯数	7,575世帯	・転出	51人

（平成28年2月29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>