



テーマ
「簡単レシピ！お手軽クッキング」

【マヨコーン丸パン】 1人当たりの栄養価 408kcal

■材料（8個分）

ホットケーキミックス（300g）、粉チーズ（大さじ4）、溶き卵（卵1個分）、プレーンヨーグルト（120g）、粒コーン（100g）、ツナ缶（20g）、マヨネーズ（大さじ2）、塩（小さじ1/3）、こしょう（少々）、パセリのみじん切り（適宜）

■作り方

- ① コーンとツナは缶汁を切って、マヨネーズ、塩、こしょうと混ぜ合わせる。
- ② ボウルにホットケーキミックスと粉チーズを入れて混ぜる。卵とヨーグルトを加え、ゴムべらで粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ③ 手に打ち粉（強力粉など）を付け、②を8等分して丸める。包丁で真ん中に十字に切り目を入れ、切り目を開いてくぼみを作り、①をのせる。
- ④ 天板にクッキングシートを敷いて③を並べ、170℃のオーブンで20分ほど焼く。出来上がりにパセリを散らす。



【簡単ポトフ】 1人当たりの栄養価 114kcal

■材料（4人分）

ウインナー（100g）、にんじん（1/2本）、たまねぎ（1/2個）、ジャガイモ（1/2個）、キャベツ（120g）、コンソメスープの素（2個）、水（1000cc）、塩（小さじ1/4）、こしょう（少々）、パセリのみじん切り（適宜）

■作り方

- ① ウインナーは半分に切り、野菜は好みの大きさに切る。
- ② 水を入れた鍋を火にかけ、①を火が通りにくい野菜から順に入れる。
- ③ 沸騰したら弱火にして調味料を入れ、10分程煮込む。
- ④ 器に盛り、みじん切りのパセリを散らす。



5月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	日	
2	月	
3	火	憲法記念日
4	水	みどりの日
5	木	こどもの日
6	金	補聴器相談（役場：13時～14時、13ページ参照）
7	土	
8	日	
9	月	
10	火	無料法律相談（くらしの郷：13時～16時、13ページ参照）
11	水	
12	木	1歳半、3歳健診（福祉センター、10ページ参照） 補聴器相談（役場：11時～12時、くらす病院：14時～17時、13ページ参照）
13	金	
14	土	子どものお話の会（中央公民館：10時～、18ページ参照）
15	日	第25回くらす芸能まつり（中央公民館：10時～、6ページ参照）
16	月	
17	火	
18	水	
19	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：13時～14時、13ページ参照）
20	金	
21	土	
22	日	
23	月	
24	火	補聴器相談（くらす病院：14時～16時30分、13ページ参照） 鞍手町人権教育学級（中央公民館：14時～、16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）
25	水	乳幼児相談（福祉センター、10ページ参照） 軽自動車税（定期）納期限（13ページ参照） 補聴器相談（役場：13時～14時、13ページ参照） 心配ごと相談（くらしの郷：13時～15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）
26	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（くらす病院：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、19ページ参照）
27	金	
28	土	
29	日	
30	月	
31	火	自動車税納期限（13ページ参照） 鞍手町人権教育学級（中央公民館：14時～、16ページ参照）



● 町の人口・3月の人の動き

・人口 16,603人	・出生 7人
・男性 7,883人	・死亡 24人
・女性 8,720人	・転入 104人
・世帯数 7,569世帯	・転出 99人

（平成28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>