



テーマ
「食中毒を予防する!!」

【鶏ハンバーグ きのかみぞれソース】 1人当たりの栄養価 155kcal

■材料（4人分）

鶏ひき肉（200g）、キャベツ（200g）、玉ねぎ（60g）、えのき茸（40g）、塩（小さじ1/4）、片栗粉（小さじ1）、ニンジン（100g）、グリーンアスパラ（100g）、大根（100g）、【ソースの材料…えのき茸（30g）、しめじ（50g）、だし汁（100cc）、しょうゆ（大さじ1）、みりん（大さじ1）、ポン酢（小さじ1）】、水溶き片栗粉（少々）、青しそ（8枚）

■作り方

- ① キャベツ、玉ねぎ、えのき茸をみじん切りにして、ボウルに入れ、鶏ひき肉、塩、片栗粉も入れて、よく混ぜる。
- ② ①を4等分して楕円形に成形してフライパンで焼く。
- ③ ハンバーグが焼けたら皿にとりだし、フライパンをペーパーなどで軽くふく。
- ④ ニンジンは3～4cmの長さにシャトー切り、グリーンアスパラも同じ位の長さに切って、蒸しておく。大根をおろして軽くしぼっておく。青しそはせん切りにして水に放しておく。
- ⑤ 【ソースの材料】のしめじは軸を除いてほぐす。えのき茸は軸を除いて2つに切っておく。
- ⑥ フライパンに【ソースの材料】を入れて加熱する。水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、火を止め、大根おろし、せん切りにした青しそを加える。
- ⑦ ハンバーグを皿に盛り付け、蒸した人参とアスパラを添え、⑤のソースをかける。



【じゃこピーマン】 1人当たりの栄養価 57kcal

■材料（4人分）

ピーマン（180g）、ちりめんじゃこ（大さじ2）、ごま油（小さじ2）、淡口しょうゆ（大さじ1）、みりん（小さじ2）、いりごま（大さじ1）

■作り方

- ① ピーマンは縦半分になり、種とワタを取り除く。さらに横半分になり、繊維に沿って細切りにする。
- ② フライパンにごま油を引き、ピーマンを入れ、全体に油がまわるように炒め、ちりめんじゃこを加え、軽く炒める。
- ③ ②にしょうゆとみりんを加え、全体を混ぜ合わせながら炒める。仕上げにいりごまをふる。



食材で食中毒を予防する（殺菌作用のあるもの）

リンゴ（リンゴ酢）、はちみつ、梅干し、しそ、わさび、生姜、にんにく、お茶 ※注意：お茶のカテキンは牛乳と合わさると効果がなくなります

7月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	金	補聴器相談（役場：13時～14時、18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、12ページ参照） 補聴器相談（くらて病院：14時～17時、18ページ参照）
8	金	
9	土	
10	日	
11	月	無料法律相談（くらじの郷：13時～16時、18ページ参照）
12	火	
13	水	
14	木	4か月健診（福祉センター、12ページ参照） 補聴器相談（役場：11時～12時、18ページ参照）
15	金	
16	土	お話の会（中央公民館：11時～、10ページ参照）
17	日	
18	月	海の日
19	火	
20	水	総合プール開設（中央公民館横総合プール、23ページ参照）
21	木	補聴器相談（役場：13時～14時、18ページ参照）
22	金	
23	土	
24	日	総合健診（福祉センター：24日～26日、12ページ参照）
25	月	国民健康保険税（第2期分）、固定資産税（第2期分）、 後期高齢者医療保険（第1期分）納期限（18ページ参照） 心配ごと相談（くらじの郷：13時～15時、18ページ参照）
26	火	補聴器相談（くらて病院：14時～16時30分、18ページ参照）
27	水	乳幼児相談（福祉センター、12ページ参照） 補聴器相談（役場：13時～14時、18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）
28	木	7か月、12か月健診（福祉センター、12ページ参照） 補聴器相談（くらて病院：14時～17時、18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）
29	金	
30	土	
31	日	



●町の人口・5月の人の動き

- ・人口 16,579人
- ・出生 8人
- ・男性 7,880人
- ・死亡 17人
- ・女性 8,699人
- ・転入 30人
- ・世帯数 7,557世帯
- ・転出 47人

（平成28年5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>