



テーマ
「バランスのよい献立にしよう!!」

【きんぴらごぼうの豚肉ロール】 1人当たりの栄養価 288kcal

■材料（4人分）

ごぼう（150g）、ごま油（大さじ 1/2）、赤とうがらし（適宜）、しょうゆ（大さじ 1.5）、みりん（大さじ 1.5）、いり白ごま（小さじ 2）、豚ローススライス（240g）、塩（小さじ 1/5）こしょう（少々）、青しそ（6枚）、スライスチーズ（4枚）、サラダ油（少々）、レタス（50g）、トマト（1/2個）

■作り方

- ① ごぼうは皮をこそげ、5cm 長さの細切りにし、水にさらしてアクを抜く。
- ② フライパンにごま油と赤唐辛子を熱し、赤唐辛子の香りが出たところで①を加えて炒める。
- ③ ②にしょうゆと水大さじ 3 を加え、混ぜながら汁けがなくなるまで炒り煮する。
- ④ 青しそは半分に、スライスチーズは 3 等分に切る。
- ⑤ 豚肉は広げて塩、こしょうをふる。1 枚ずつしそ、チーズ、③のきんぴらごぼうを等分にのせてくるくと巻く。
- ⑥ フライパンにサラダ油を薄く引いて熱し、⑥の巻き終わりを下にして、並べて焼く。ときどきころがしながら全体を焼いて肉に火を通す。
- ⑦ 器に盛り、レタスとくし形に切ったトマトを添える。



【小松菜としめじのオイスターソース炒め】 1人当たりの栄養価 33kcal

■材料（4人分）

小松菜（300g）、しめじ（100g）、干しエビ（4g）、サラダ油（小さじ 2）、オイスターソース（小さじ 2）、塩（小さじ 1/2）、こしょう（少々）

■作り方

- ① 小松菜は 2cm 幅に切り、茎と葉に分ける。しめじは根元を切り、ほぐす。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、しめじを入れて香りが出るまでじっくりと炒める。小松菜の茎と干しエビを加えて炒める。
- ③ オイスターソースを加え混ぜ、さらに小松菜の葉を加えて強火で炒める。小松菜がしんなりとなってきたら塩、こしょうで味を調える。



6月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	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（くらて病院：14 時～17 時、17 ページ参照）
2	金	補聴器相談（役場：13 時～14 時、17 ページ参照）
3	土	
4	日	
5	月	
6	火	鞍手町人権教育学級（中央公民館：14 時～、21 ページ参照）
7	水	
8	木	4 か月健診（福祉センター、10 ページ参照） 一般献血（役場玄関前：9 時～12 時、13 時～16 時、10 ページ参照） 補聴器相談（役場：11 時～12 時、17 ページ参照）
9	金	
10	土	子どものお話の会（歴史民俗博物館：11 時～、22 ページ参照）
11	日	
12	月	無料法律相談（くらしの郷：13 時～16 時、17 ページ参照）
13	火	乳幼児相談（福祉センター、10 ページ参照） 鞍手町人権教育学級（中央公民館：14 時～、21 ページ参照）
14	水	
15	木	補聴器相談（役場：13 時～14 時、17 ページ参照）
16	金	
17	土	
18	日	
19	月	
20	火	鞍手町人権教育学級（中央公民館：14 時～、21 ページ参照）
21	水	国保高齢受給者証交付（役場：9 時～、22 ページ参照）
22	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、17 ページ参照）
23	金	
24	土	パン作り講座（中央公民館：9 時～、7 ページ参照）
25	日	くらて病院休日乳がん検診（くらて病院：8 時 30 分～16 時、19 ページ参照）
26	月	町民税（第 1 期）、国民健康保険税（第 1 期）納期限（17 ページ参照） 心配ごと相談（くらしの郷：13 時～15 時、17 ページ参照）
27	火	補聴器相談（くらて病院：14 時～16 時 30 分、17 ページ参照） 鞍手町人権教育学級（中央公民館：14 時～、21 ページ参照）
28	水	補聴器相談（役場：13 時～14 時、17 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）
29	木	介護保険証交付（役場：8 時 30 分～19 時、23 ページ参照）
30	金	



●町の人口・4月の人の動き

・人口	16,408 人	・出生	7 人
・男性	7,789 人	・死亡	16 人
・女性	8,619 人	・転入	57 人
・世帯数	7,521 世帯	・転出	36 人

（平成 29 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>