



テーマ
「親子でクッキングしましょう!!」

【フラワーカップパン】 1人当たりの栄養価 391kcal

■材料（8人分）

食パン（サンドイッチ用 24 枚）、ゆでたまご（5 個）、きゅうり（1/2 本）、塩（小さじ 1/5）、マヨネーズ（大さじ 3）、合いびき肉（160g）、たまねぎ（80g）、グリーンピース（大さじ 2）、薄力粉（大さじ 1）、トマトケチャップ（大さじ 2）、塩（小さじ 1/5）、こしょう（少量）、サラダ油（小さじ 1）

■作り方

- ①食パンに切り込みを入れ、プリンカップなどに入れる。
- ②200℃に温めたオーブンで10分～12分焼く。カップから出しさらに3～4分焼く。
- ③ゆでたまごをみじん切りにする。
- ④きゅうりはうす切りにし、塩をふってしばらくおき、水けをしぼる。
- ⑤きゅうり、ゆでたまご、塩、マヨネーズを入れて、混ぜる。
- ⑥たまねぎはみじん切りにする。
- ⑦フライパンを熱して、サラダ油を入れたたまねぎを炒める。
- ⑧合いびき肉を加え、色が変わったら、薄力粉を入れて炒め、グリーンピース、トマトケチャップ、塩、こしょうを入れて炒める。
- ⑨プリンカップから出したパンの中に、炒めたミンチとたまごサラダをそれぞれ詰める。



【ツナときゅうりのごま和え】 1人当たりの栄養価 72kcal

■材料（8人分）

きゅうり（4 本）、塩（小さじ 1/2）、ツナ缶（120g）、白ごま（大さじ 3）、しょうゆ（大さじ 2）、砂糖（大さじ 1）

■作り方

- ①きゅうりは薄く輪切りにする。塩をふってしばらくおき、しんなりしたら水けをしぼる。
- ②ツナ缶は缶をあけてざるに入れる。
- ③ごまを炒って、すり、砂糖、しょうゆを混ぜ、きゅうりとツナを混ぜる。



□ 5 月のカレンダー

日	曜日	行事内容
1	水	
2	木	補聴器相談（くらて病院：14 時～17 時）
3	金	憲法記念日
4	土	みどりの日
5	日	こどもの日
6	月	振替休日
7	火	
8	水	
9	木	無料法律相談（くらの郷：12 P 参照） 1 歳半、3 歳児健診（福祉センター） 補聴器相談（役場：11 時～12 時）
10	金	
11	土	いろいろたお話の会（歴史民俗博物館：10 時～）
12	日	
13	月	
14	火	
15	水	
16	木	4 か月健診・BCG 予防接種（福祉センター） 補聴器相談（役場：13 時～14 時）
17	金	
18	土	補聴器相談（くらて病院：9 時～12 時）
19	日	
20	月	
21	火	
22	水	乳幼児相談（福祉センター） 補聴器相談（役場：13 時～14 時）
23	木	7 か月、12 か月健診（福祉センター）
24	金	
25	土	
26	日	
27	月	国保高齢受給者証交付（役場：9 時～14 P 参照） 心配ごと相談（くらの郷：12 P 参照） 軽自動車税（定期分）納付期限
28	火	補聴器相談（くらて病院：14 時～16 時 30 分）
29	水	
30	木	介護保険証交付 30 日～31 日 （役場：8 時 30 分～17 時 15 分 15 P 参照）
31	金	



広報くらて

平成 25 年 5 月号 No.641

編集●広報くらて編集委員会
発行●鞍手町

印刷●社会福祉法人 福岡コロニー



●町の人口・3月の人の動き

・人口 17,145 人	・出生 7 人
・男性 8,128 人	・死亡 13 人
・女性 9,017 人	・転入 68 人
・世帯数 7,543 世帯	・転出 118 人

（平成 25 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>