元気が出る
献立 食進会おススメのメニューです

テーマ
「簡単レシピ！お手軽クッキング」

【イワシのかば焼き丼】

1人当たりの栄養価　550kcal

■材料（４人分）

イワシ（４尾）、小麦粉（大さじ２）、サラダ油（大さじ１）、【調味料Ａ…みりん（大さじ３）、酒（大さじ４）、しょうゆ（大さじ３）、砂糖（小さじ２）】、きゅうり（200g）、塩（小さじ2/3）、酢（大さじ２）、砂糖（小さじ1.5）、きざみのり（４g）、いりごま（白・少々）、温かいごはん（600g）

■作り方

① きゅうりは薄い小口切りにして塩を振って軽くもみ、10分くらいおく。水けを絞り、砂糖と酢を加えて和える。
② イワシは手開きにし、小麦粉を薄くまぶす。
③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、イワシを皮目を下にして入れ、こんがりと両面焼く。ほぼ火が通ったら混ぜ合わせた【調味料Ａ】を回し入れる。スプーンで①のたれをかけながら煮詰め、とろみが出たら火を消す。
④ どんぶりにごはんを盛ってきざみのりを散らし、イワシのかば焼きをのせる。残ったたれを回しかけ、きゅうりを添えて白ごまを散らす。

【呉汁】

1人当たりの栄養価　87kcal

■材料（４人分）

大豆の水煮（120g）、だし汁（700cc）、大根（80g）、にんじん（60g）、しめじ（40g）、油揚げ（８g）、みそ（50g）、小ねぎ（８g）

■作り方

① 大根とにんじんは薄いいちょう切り、しめじは軸を落として小房に分け、油揚げは１cmの角切りにする。小ねぎは小口切りにする。
② なべにだし汁とねぎ以外の野菜を入れ、柔らかくなるまで煮る。
③ 大豆はすり鉢でする。
④ 大豆を加え、みそを煮溶かして、ひと煮立ちしたら火を止め椀に盛り、小ねぎを加える。

５月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	火	
2	水	
3	木	憲法記念日
4	金	みどりの日
5	土	こどもの日
6	日	
7	月	
8	火	乳幼児相談（福祉センター、８ページ参照）
9	水	
10	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（役場：11時～12時、くらて病院：14時～17時、11ページ参照） 無料法律相談（くらじの郷：13時～16時、11ページ参照）
11	金	
12	土	子どものお話の会（中央公民館：11時～、６ページ参照）
13	日	第27回くらて芸能まつり（中央公民館：10時～、４ページ参照）
14	月	
15	火	
16	水	
17	木	４か月健診（福祉センター、８ページ参照）
18	金	
19	土	
20	日	炭坑勉強会（歴史民俗博物館：13時30分～16時、13ページ参照）
21	月	
22	火	補聴器相談（くらて病院：14時～16時30分、11ページ参照）
23	水	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）
24	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）
25	金	軽自動車税（定期）納期限（10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	土	男女共同参画ネット講演会（くらじの郷：14時～、４ページ参照）
27	日	
28	月	
29	火	
30	水	
31	木	自動車税納期限（10ページ参照）

広報くらて　平成30年５月号　No.701

編集●広報委員会
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　16,219人　・出生　６人
・男性　7,713人　・死亡　24人
・女性　8,506人　・転入　64人
・世帯数　7,509世帯　・転出　86人

（平成30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