



テーマ  
「花見のお弁当に一品プラス」

【蒸し豆腐の中華だれ】 1人当たりの栄養価 92kcal

■材料（6人分）

絹ごし豆腐（1丁）、【中華だれの材料…小ねぎ（30g）、しょうが（25g）、ごま油（大さじ1.5）、しょうゆ（大さじ1）、豆板醤（小さじ1.5）、いりごま（白・小さじ1.5）、酒（小さじ1.5）、酢（小さじ1.5）】

■作り方

- ① 小ねぎは小口切りに、しょうがはすり下ろしておく。
- ② 6等分に切った豆腐を器に入れ、蒸気の立った蒸し器に入れて5分程蒸す。
- ③ ボウルに【中華だれの材料】を混ぜ合わせる。
- ④ ②が蒸しが完了したら、取り出して器にたまった水けを切り、③の中華だれをかける。



【ほうれん草のザーサイ和え】 1人当たりの栄養価 38kcal

■材料（4人分）

ほうれん草（300g）、ザーサイ（60g）、いりごま（白・大さじ2）

■作り方

- ① ほうれん草は茹でて3cm程度の長さ切っておく。
- ② ザーサイを細切りにしてボウルに入れ、ほうれん草となじむように和え、ごまを加えて混ぜる。



【炒め野菜のみそ汁】 1人当たりの栄養価 58kcal

■材料（6人分）

ごぼう（80g）、大根（120g）、にんじん（60g）、糸こんにゃく（120g）、小ねぎ（15g）、ごま油（大さじ1）、酒（大さじ1）、だし汁（1200cc）、みそ（60g）

■作り方

- ① 大根、にんじんはせん切りにする。ごぼうはさがきにする。糸こんにゃくは食べやすく切り、下茹でしておく。小ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にごま油を熱し、ごぼう、にんじんを炒め、大根を加える。
- ③ だし汁、酒、糸こんにゃくを加え、野菜が柔らかくなったなら、みそを溶き入れる。椀に盛って、小ねぎを散らす。



## 4月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	月	固定資産税帳簿の縦覧(25日まで)(役場:8時30分~17時15分、13ページ参照)
2	火	
3	水	
4	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(くらすの郷:14時~16時30分、14ページ参照)
5	金	補聴器相談(役場:13時~14時、14ページ参照)
6	土	
7	日	
8	月	
9	火	乳幼児相談(福祉センター、10ページ参照) 狂犬病予防注射(11ページ参照)
10	水	無料法律相談(くらすの郷:13時~16時、13ページ参照)
11	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:11時~12時、14ページ参照)
12	金	
13	土	子どものお話の会(中央公民館:11時~、18ページ参照)
14	日	
15	月	
16	火	
17	水	図書室ボランティア説明会(中央公民館:11時~、14ページ参照)
18	木	男性の料理教室(くらすの郷保健棟:10時~、10ページ参照) 歴史民俗博物館ボランティア説明会(歴史民俗博物館:10時~、14ページ参照)
19	金	
20	土	
21	日	
22	月	
23	火	補聴器相談(くらすの郷:14時~16時30分、14ページ参照)
24	水	狂犬病予防注射(11ページ参照) 補聴器相談(役場:13時~14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)
25	木	7か月、12か月健診(福祉センター、10ページ参照) 狂犬病予防注射(11ページ参照) 固定資産税(第1期分)納期限(13ページ参照) 心配ごと相談(くらすの郷:13時~15時、13ページ参照) 補聴器相談(くらすの郷:14時~17時、14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)
26	金	
27	土	
28	日	
29	月	昭和の日
30	火	国民の休日



●町の人口・2月の人の動き

・人口	16,010人	・出生	4人
・男性	7,619人	・死亡	21人
・女性	8,391人	・転入	37人
・世帯数	7,492世帯	・転出	55人

(平成31年2月28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>