



テーマ
「簡単レシピ！お手軽クッキング」

【ポテトコロケ】 1人当たりの栄養価 364kcal

■材料（6人分）

じゃがいも（800g）、【A…塩（小さじ1/2）、バター（大さじ1）】、たまねぎ（みじん切り・100g）、合いびき肉（200g）、コーン（缶詰・80g）、塩（小さじ1/2）、こしょう（少々）、サラダ油（大さじ1）、小麦粉（大さじ1）、溶き卵（1個）、パン粉（2カップ）、揚げ油（適宜）、プチトマト（12個）、レタス（80g）、くし形レモン（1個）

■作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて小さめの乱切りにし、しばらく水にさらす。水けをよくきった後、鍋に入れ、柔らかくなるまでゆでる。ゆで汁を捨てて乾煎りする。
- ②じゃがいもが熱いうちに【A】の塩とバターを加えつづす。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、たまねぎ、ひき肉の順に炒める。コーンを加えて塩、こしょうで調味する。
- ④③を加えてよく混ぜ、あら熱がとれたら、12等分にし楕円形にまとめる。
- ⑤小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。180℃に熱した油で、きつね色になるまで揚げる。
- ⑥皿に盛り、プチトマト、レタス、くし形に切ったレモンを添える。



【ひじきの煮物】 1人当たりの栄養価 64kcal

■材料（6人分）

芽ひじき（30g）、油揚げ（1枚）、にんじん（90g）、干しいたけ（2g）、糸こんにゃく（120g）、【B…しょうゆ（大さじ3）、砂糖（大さじ1.5）、酒（大さじ1.5）、だし汁（150cc）】、ごま油（大さじ1/2）

■作り方

- ①ひじきを水で戻しておく。
- ②油揚げは熱湯をかけて油抜きし、水けを絞って短冊切りにする。にんじんも油揚げに合わせて短冊切りにする。干しいたけは水で戻して、薄切りに、糸こんにゃくは下ゆでして3cm長さに切っておく。
- ③鍋にごま油を熱して、ひじきとにんじんを中火で炒める。干しいたけ、油揚げ、糸こんにゃくを加えて炒め合わせ、【B】の調味料を加え煮詰める。



5月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	水	天皇の即位の日
2	木	国民の休日
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	1歳半、3歳健診（福祉センター、10ページ参照） 補聴器相談（役場：11時～12時、くらて病院：14時～17時、12ページ参照） 補聴器相談（くらて病院：14時～16時30分、12ページ参照）
10	金	農地相談会（役場：10時～11時30分、12ページ） 無料法律相談（くらじの郷：13時～16時、12ページ参照）
11	土	子どものお話の会（中央公民館：11時～、8ページ参照）
12	日	第28回くらて芸能まつり（中央公民館：10時～、6ページ参照）
13	月	
14	火	乳幼児相談（福祉センター、10ページ参照）
15	水	
16	木	4か月、12か月健診（福祉センター、10ページ参照）
17	金	
18	土	
19	日	
20	月	
21	火	
22	水	補聴器相談（役場：13時～14時、12ページ参照）
23	木	7か月健診（福祉センター、10ページ参照） 補聴器相談（くらじの郷：13時～15時、12ページ参照）
24	金	
25	土	
26	日	
27	月	軽自動車税（定期）納期限（11ページ参照） 心配ごと相談（くらじの郷：13時～15時、12ページ参照）
28	火	補聴器相談（くらて病院：14時～16時30分、12ページ参照）
29	水	介護保険証交付（役場：8時30分～17時15分、15ページ参照）
30	木	介護保険証交付（役場：8時30分～19時、15ページ参照）
31	金	自動車税納期限（11ページ参照）



●町の人口・3月の人の動き

・人口	15,978人	・出生	9人
・男性	7,606人	・死亡	20人
・女性	8,372人	・転入	89人
・世帯数	7,509世帯	・転出	110人

（平成31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>