



テーマ
「夏野菜を食べよう!!」

【アジのソテー フレッシュトマトソース】 1人当たりの栄養価 259kcal

■材料（4人分）

アジ（3枚おろし・4尾）、塩（小さじ 1/2）、こしょう（少々）、小麦粉（適宜）、グリーンアスパラ（180g）、サラダ油（大さじ 4）、塩（小さじ 1/3）、完熟トマト（250g）、【A…オリーブ油（大さじ 1）、塩（小さじ 1/3）、こしょう（少々）】

■作り方

- ① トマトはへたをくりぬいて、横半分に切る。種を除いて 1 cm 角に切り、ボウルに入れる。
- ② 材料【A】のオリーブ油、塩、こしょうを加えて混ぜ合わせ、トマトソースを作る。
- ③ アジは両面に塩、こしょうをふる。アスパラは根元のかたい皮をピーラーでむき、長さを半分に切る。
- ④ フライパンにサラダ油大さじ 1 を中火で熱し、アスパラを入れて、2～3 分焼き、塩をふって取り出す。
- ⑤ アジに小麦粉を薄くまぶす。フライパンをさっと洗って水けをふき、残りの油を中火で熱し、アジを両面焼く。器に盛り、アスパラを添えて、トマトソースをかける。



【ズッキーニの串揚げ カレー風味】 1人当たりの栄養価 169kcal

■材料（4人分）

ズッキーニ（2本・300g）、【B…小麦粉（大さじ 4）、水（大さじ 4）、カレー粉（小さじ 2）】、パン粉（適宜）、揚げ油（適宜）、ウスターソース（大さじ 2）

■作り方

- ① ズッキーニはへたを切り除いて 12 等分の輪切りにし、2 列ずつ並べて竹串に刺す。
- ② ボウルに材料【B】を入れ、泡立て器でよく混ぜる。スプーンを使って①にまんべんなくかけ、パン粉をまぶす。
- ③ 揚げ油を 170℃に熱し、②を入れて 3 分ほど揚げる。器に盛りウスターソースを添える。



夏野菜の効用 1日 350g（5皿）の野菜を食べましょう！

夏野菜は夏に不足しがちなカリウムやビタミン類などを摂取できます。身体の内側から涼しくして夏バテや熱中症を予防しましょう。

きゅうり	酸がビタミン C を破壊する酵素の働きを抑えるのでサラダや酢の物がおすすめです。
ピーマン トマト	豊富に含まれるビタミン A は油と一緒にとると吸収率が上がります。

ほかにも、オクラ、いんげん、なす、かぼちゃ等たくさんの種類があります。

8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（くらしの郷保健棟、14 ページ参照） 補聴器相談（くらすて病院：14 時～16 時 30 分、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	乳幼児相談（くらしの郷保健棟、14 ページ参照）
7	水	
8	木	世界遺産「明治日本の産業革命遺産」福岡県パネル展（9月1日まで） （歴史民俗博物館、11 ページ参照） 4 か月健診（くらしの郷保健棟、14 ページ参照） 補聴器相談（役場：11 時～12 時、17 ページ参照）
9	金	無料法律相談（くらしの郷：13 時～16 時、17 ページ参照）
10	土	子どものお話の会（中央公民館：11 時～、12 ページ参照）
11	日	山の日
12	月	振替休日
13	火	
14	水	
15	木	
16	金	
17	土	
18	日	
19	月	
20	火	
21	水	
22	木	7 か月、12 か月健診（くらしの郷保健棟、14 ページ参照） 補聴器相談（くらすて病院：14 時～17 時、17 ページ参照）
23	金	
24	土	
25	日	子どもフェスタくらすて 2019（中央公民館：9 時～14 時 30 分、10 ページ参照）
26	月	町民税（第 2 期分）、国民健康保険税（第 3 期分）、 後期高齢者医療保険（第 2 期分）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（くらすて病院：14 時～16 時 30 分、17 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、22 ページ参照）
29	木	介護保険証交付（役場：8 時 30 分～19 時、22 ページ参照）
30	金	
31	土	



●町の人口・6月の人の動き

・人口	15,951 人	・出生	4 人
・男性	7,580 人	・死亡	11 人
・女性	8,371 人	・転入	37 人
・世帯数	7,518 世帯	・転出	59 人

（令和元年 6 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>