



テーマ 「コレステロールを適正に!!」

【さばの押し寿司】

■材料（6人分）

さばの水煮缶（2缶）、A【砂糖（大さじ2）、しょうゆ（大さじ1）】、ごはん（900g）、B【酢（大さじ3）、砂糖（大さじ3）、塩（小さじ1/2）】、青じそ（6から8枚）



■作り方

- 鍋にさば缶を缶汁ごと入れ、Aを加えて中火にかける。菜箸でほぐしながら煮て、汁気が飛んだら火を消して冷ます。
- ボウルにごはんを入れ混ぜ合わせたBを加えて冷ます。
- 小さめのバットにラップを敷き、すし飯を敷き詰め、青じそを全体にのせ、さばのそぼろを広げてラップで包む。別のバットをのせて強めに押し、そのまま30分ほど置く。食べやすい大きさに切り、器に盛る。

【揚げ出し豆腐の野菜あんかけ】

■材料（6人分）

木綿豆腐（1.5丁）、片栗粉（大さじ3）、揚げ油（適宜）、にんじん（45g）、ごぼう（45g）、しめじ（80g）、ブロッコリー（80g）、小ねぎ（15g）、だし汁（3カップ）、淡口しょうゆ（大さじ2）、A【片栗粉（大さじ1）、水（大さじ1）】



■作り方

- 木綿豆腐は1.5丁を12等分に切り、キッチンペーパーなどに包んで水切りをする。
- にんじんは2cm長さの細切り、ごぼうはさがきにする。しめじは石づきを除いてほぐす。ブロッコリーは小房に分けて茹でておく。小ねぎは小口切りにする。
- 鍋にサラダ油を中火で熱し、にんじんとごぼうを炒める。しんなりとなったら、だし汁としめじを加える。淡口しょうゆで味をととのえる。
- しめじに火が通ったらブロッコリーを加えて、Aでとろみをつける。揚げ豆腐を器に盛り、あんをかけ、小ねぎをかける。

コレステロールを上げないために…

- 飽和脂肪酸を多く含む食品（脂肪の多い肉や加工品）をとりすぎない
- 油の量と質に気をつける（オリーブ油やえごま油、アマニ油などを使う）
- 食物繊維をたっぷり取る
- 魚料理を増やし、大豆製品を毎日取る
- 抗酸化ビタミンを含む野菜をたっぷり取る
- コレステロールを多く含む食品を食べすぎない

12月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	火	
2	水	
3	木	補聴器相談（くらて病院：14時～16時30分、16ページ参照） 1歳半健診（総合福祉センター、12ページ参照） 3歳健診（総合福祉センター、12ページ参照）
4	金	補聴器相談（役場：13時～14時、16ページ参照）
5	土	
6	日	
7	月	
8	火	
9	水	
10	木	補聴器相談（役場：11時～12時、16ページ参照） 無料法律相談（総合福祉センター：13時～16時、16ページ参照） 4か月健診（総合福祉センター、12ページ参照）
11	金	
12	土	
13	日	
14	月	
15	火	
16	水	
17	木	
18	金	心配ごと相談（総合福祉センター：13時～15時、16ページ参照）
19	土	
20	日	
21	月	
22	火	補聴器相談（くらて病院：14時～16時30分、16ページ参照）
23	水	補聴器相談（役場：13時～14時、16ページ参照） 介護保険証交付（役場：8時30分～17時15分、18ページ参照）
24	木	補聴器相談（くらて病院：14時～17時、16ページ参照） 介護保険証交付（役場：8時30分～19時、18ページ参照）
25	金	固定資産税（第3期分）、国民健康保険税（第7期分）、後期高齢者医療保険（第6期分）納期限（15ページ参照）
26	土	
27	日	
28	月	
29	火	
30	水	
31	木	



●町の人口・10月の人の動き

・人口	15,600人	・出生	4人
・男性	7,388人	・死亡	20人
・女性	8,212人	・転入	36人
・世帯数	7,457世帯	・転出	34人

（令和2年10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>

■鞍手町LINE @kurate