



【揚げ大豆ミートボール】

■材料（6人分）

ゆで大豆（450g）、合いびき肉（150g）、たまねぎ（150g）、生姜（1かけ）、揚げ油（適宜）、A【ブロッコリー（100g）、レモン（1個分）】、B【練りごま（白）（60g）、オリーブ油（大さじ1）、しょうゆ（小さじ1）】



■作り方

- ① たまねぎはみじん切りにする。生姜はすりおろす。ブロッコリーは色よく茹でる。レモンはくし形に切る。
- ② 大豆とひき肉はフードプロセッサーに入れ、なめらかになるまで攪拌してボウルに移す。たまねぎと生姜を加えてよく混ぜあわせ30等分して丸める。
- ③ 揚げ油を180℃に熱して、②を入れて色よくなるまで3分程揚げる。
- ④ 器に盛ってAを添え、混ぜ合わせたBをかける。

【切干大根のブルコギ風】

■材料（6人分）

切干大根（75g）、牛もも肉（225g）、にんじん（45g）、ピーマン（75g）、ごま油（大さじ1.5）、A【しょうゆ（大さじ1.5）、砂糖（大さじ1.5）、酒（大さじ1.5）、水（大さじ1.5）、おろし生姜（1かけ分）】



■作り方

- ① 切干大根は水洗いしてたっぷりの水につけて戻し、軽く絞って食べやすい長さに切る。
- ② 牛肉は細切りにする。フライパンにごま油を熱し、牛肉、にんじん、ピーマン、切干大根の順に入れ、その都度よく炒める。
- ③ Aを加え、汁けがなくなるまで炒める。

知っていますか？

「塩分控えめ」と「塩味控えめ」の違い

- 「塩分控えめ」「うす塩」は、塩分が少ないものだけに表記できます。
※食品100g（ml）あたり「食塩相当量0.3g未満」のものに表記
- 「塩味控えめ」「うす塩味」は、塩分量に関係なく表記できます。
※「味覚」の表現であり、食塩の含有量を表したものではありません。
- 「食塩不使用（無添加）」は塩分なしではない場合もあります。
※「塩分（食塩）ゼロ」「無塩」の表記は塩分を含みません。

5月の行事カレンダー

| 日 | 曜日 | 行事内容 |
|----|----|--|
| 1 | 土 | |
| 2 | 日 | |
| 3 | 月 | 憲法記念日 |
| 4 | 火 | みどりの日 |
| 5 | 水 | こどもの日 |
| 6 | 木 | 補聴器相談（くらて病院：14時～16時30分、12ページ参照） |
| 7 | 金 | 補聴器相談（役場：13時～14時、12ページ参照） |
| 8 | 土 | |
| 9 | 日 | 第46回ソフトボール大会（6ページ参照） |
| 10 | 月 | 無料法律相談（総合福祉センター：13時～15時、12ページ参照） |
| 11 | 火 | |
| 12 | 水 | |
| 13 | 木 | 補聴器相談（役場：11時～12時、12ページ参照） |
| 14 | 金 | |
| 15 | 土 | |
| 16 | 日 | |
| 17 | 月 | |
| 18 | 火 | |
| 19 | 水 | |
| 20 | 木 | |
| 21 | 金 | |
| 22 | 土 | |
| 23 | 日 | |
| 24 | 月 | |
| 25 | 火 | 軽自動車税（全期分）納期限（11ページ参照） 補聴器相談（くらて病院：14時～16時、12ページ参照） 心配ごと相談（総合福祉センター：13時～16時、12ページ参照） |
| 26 | 水 | 補聴器相談（役場：13時～14時、12ページ参照） 介護保険証交付（役場：8時30分～17時15分、14ページ参照） |
| 27 | 木 | 補聴器相談（くらて病院：14時～17時、12ページ参照） 介護保険証交付（役場：8時30分～19時、14ページ参照） |
| 28 | 金 | |
| 29 | 土 | |
| 30 | 日 | |
| 31 | 月 | 自動車税（種別割）納期限（12ページ参照） コミュニティ助成事業申請期限（14ページ参照） 家賃支援金申請期限（15ページ参照） |



●町の人口・3月の人の動き

- ・人口 15,468人
- ・出生 10人
- ・男性 7,348人
- ・死亡 19人
- ・女性 8,120人
- ・転入 51人
- ・世帯数 7,452世帯
- ・転出 103人

（令和3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 <https://www.town.kurate.lg.jp>
携帯電話から <https://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 <https://ja-jp.facebook.com/town.kurate>

■鞍手町LINE @kurate