



テーマ 「おいしいお弁当を作ろう」

【ぶりのカレー焼き】

■材料（6人分）

ぶりの切り身（6切れ）、塩（小さじ2/3）、こしょう（少々）、小麦粉（大さじ2）、カレー粉（小さじ1）、サラダ油（大さじ2）、ミニトマト（6個）、レタス（60g）



■作り方

- ① ぶりは2切れに切り、塩とこしょうをふり、小麦粉とカレー粉を混ぜ合わせてまぶす。
- ② フライパンにサラダ油を熱して、ぶりを中火で両面2分ずつ焼く。ミニトマトとレタスを添える。

【たまごの袋煮】

■材料（6人分）

寿司揚げ（3枚）、にんじん（40g）、ほうれん草（80g）、たまご（3個）、A【だし汁（300cc）、砂糖（小さじ2）、しょうゆ（小さじ2）、みりん（小さじ2）】



■作り方

- ① 寿司揚げは1か所の端を切り、袋状にし、熱湯をかけて油抜きをする。
- ② にんじんはせん切りにして茹でる。ほうれん草も茹でて2cm長さに切って水けを絞っておく。
- ③ 寿司揚げににんじん、ほうれん草とたまごを1個ずつ割り入れ、口を楊枝で止める。
- ④ 鍋にAを合わせて煮立て、閉じ口を上にして並べ入れしばらく煮る。半分に切って盛る。

【じゃこピーマン】

■材料（6人分）

ピーマン（240g）、ごま油（大さじ1.5）、ちりめんじゃこ（20g）、酒（大さじ2）、A【みりん（小さじ2）、しょうゆ（小さじ2）、いりごま（小さじ2）、花かつお（少々）】



■作り方

- ① ピーマンは種を取り、5mm幅のせん切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、ピーマンを炒める。しんなりとなったら酒を加える。
- ③ ちりめんじゃこを加えて炒め、仕上げにAを加えてひと混ぜする。

【にんじんのたらこ炒め】

■材料（6人分）

にんじん（240g）、たらこ（30g）、酒（小さじ1）、しょうゆ（小さじ1/2）



■作り方

- ① にんじんは3cm長さのせん切りにして茹でておく。たらこは薄皮を除いてほぐしておく。
- ② フライパンを熱して、たらこを乾煎りする。にんじんを加えて、酒、しょうゆで調味する。

6月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	火	
2	水	
3	木	1歳半健診、3歳健診（総合福祉センター、10ページ参照） 補聴器相談（くらて病院：14時～16時30分、11ページ参照）
4	金	補聴器相談（役場：13時～14時、11ページ参照） 鞍手地区就学相談申込期限（12ページ参照）
5	土	
6	日	新型コロナワクチン集団接種（12ページ参照）
7	月	
8	火	一般献血（役場玄関前：9時30分～12時、13時～16時、10ページ参照）
9	水	
10	木	4か月健診（総合福祉センター、10ページ参照） 補聴器相談（役場：11時～12時、11ページ参照） 無料法律相談（総合福祉センター：13時～16時、11ページ参照）
11	金	
12	土	
13	日	新型コロナワクチン集団接種（12ページ参照）
14	月	
15	火	
16	水	
17	木	
18	金	
19	土	
20	日	
21	月	
22	火	補聴器相談（くらて病院：14時～16時、11ページ参照）
23	水	補聴器相談（役場：13時～14時、11ページ参照） 介護保険証交付（役場：8時30分～17時15分）
24	木	補聴器相談（くらて病院：14時～17時、11ページ参照） 介護保険証交付（役場：8時30分～19時）
25	金	町民税（第1期）、国民健康保険税（第1期）納期限（11ページ参照） 心配ごと相談（総合福祉センター：13時～15時まで、11ページ参照）
26	土	新型コロナワクチン集団接種（12ページ参照）
27	日	新型コロナワクチン集団接種（12ページ参照）
28	月	
29	火	
30	水	競争入札参加資格審査申請受付期限（13ページ参照） 現況届受付期限（13ページ参照）



●町の人口・4月の人の動き

・人口 15,433人	・出生 6人
・男性 7,321人	・死亡 18人
・女性 8,112人	・転入 34人
・世帯数 7,447世帯	・転出 57人

（令和3年4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 <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