



テーマ
「コレステロール値を適正に」

【いわしメンチ】

■材料（6人分）

いわしたたき身（450g）、玉ねぎ（120g）、青じそ（12枚）、A【みそ（大さじ1）、塩（小さじ1/4）、こしょう（少々）、小麦粉（大さじ1.5）】、衣【小麦粉（適宜）、とき卵（1個分）、パン粉（適宜）】、揚げ油（適宜）、ミックスリーフ（120g）、くし形レモン（1個分）



■作り方

- ① 玉ねぎはみじん切り、青じそは粗みじん切りにする。
- ② ボウルにいわしたたき身とA、①を入れ、よく混ぜる。12等分して小判形に整え、小麦粉、とき卵、パン粉の順に衣をつける。
- ③ 揚げ油を170℃に熱し、きつね色にからりと揚げる。
- ④ 器にいわしメンチ、ミックスリーフを盛り、レモンを添える。

【さつま芋と生姜の炊き込みごはん】

■材料（2カップ分）

さつま芋（200g）、白米（2カップ）、生姜（5g）、みつば（60g）、塩（小さじ1/2）、酒（大さじ1）、昆布（適宜）、いり白ごま（少々）



■作り方

- ① さつま芋は1cm厚さのちょう切りにし、水に30分ほどさらして水けをきる。米は洗ってざるにあげる。みつばは2cm長さに切る。生姜はみじん切りにする。
- ② 炊飯器に米と酒、塩を入れ、水を加えてよく混ぜる。さつま芋と生姜をのせ米に昆布を差し込み、普通に炊く。
- ③ 炊き上がったらみつばを加えて混ぜあわせ、器に盛り、白ごまをふる。

【ほうれん草のおから和え】

■材料（6人分）

ほうれん草（450g）、おからパウダー（大さじ3）、しょうゆ（大さじ1）、砂糖（大さじ1）、だし汁（大さじ1）



■作り方

- ① ほうれん草は熱湯で茹でて水けを絞り、4cm長さに切る。
- ② おからパウダーとしょうゆ、砂糖、だし汁であえる。

コレステロールを適正に…

- ① 食事は腹八分目に
- ② 主食、主菜、副菜をそろえる
- ③ 主食は肉に偏らず、魚や大豆製品をバランスよく食べる
- ④ コレステロールを多く含む食品に注意!!（洋菓子、魚卵などはときどきに。）
- ⑤ 食物繊維をたっぷり取る（野菜、きのこ、海藻をこまめに。）

1月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	土	元日
2	日	
3	月	
4	火	保育所等入所受付開始（役場または各保育所（園）：8時30分～17時15分、15ページ参照）
5	水	
6	木	立地適正化計画（案）パブリックコメント募集開始（5ページ参照） 1歳半健診・3歳健診（総合福祉センター、11ページ参照） 補聴器相談（くらて病院：14時～16時30分、13ページ参照）
7	金	補聴器相談（役場：13時～14時、13ページ参照）
8	土	
9	日	鞍手町成人式（中央公民館：10時30分受付開始、14ページ参照）
10	月	成人の日
11	火	無料法律相談（総合福祉センター：13時～16時、13ページ参照）
12	水	
13	木	4か月健診（総合福祉センター、11ページ参照） 補聴器相談（役場：11時～12時、13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	男女共同参画講演会（中央公民館：10時～12時、14ページ参照）
24	月	
25	火	町民税（第4期分）、国民健康保険税（第8期分）、後期高齢者医療保険料（第7期分）納期限（12ページ参照） 補聴器相談（くらて病院：14時～16時、13ページ参照） 心配ごと相談（総合福祉センター：13時～15時、13ページ参照）
26	水	
27	木	7か月健診・12か月健診（総合福祉センター、11ページ参照） 補聴器相談（くらて病院：14時～17時、13ページ参照）
28	金	
29	土	
30	日	
31	月	鞍手町感染症対策衛生用品等購入促進事業費補助金申請期限（役場、13ページ参照） 保育所等入所受付期限（役場または各保育所（園）：8時30分～17時15分、15ページ参照）



●町の人口・11月の人の動き

・人口 15,355人	・出生 3人
・男性 7,283人	・死亡 23人
・女性 8,072人	・転入 56人
・世帯数 7,402世帯	・転出 49人

（令和3年11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