

手軽に作れるヘルシーメニュー



【鮭の焼き漬け】

■材料（4人分）

鮭（4切れ）、生しいたけ（4個）、
小ねぎ（4～5本）、赤唐辛子（適
宜）、漬け汁【だし汁（大さじ2）、
酒（大さじ2）、酢（大さじ2）、
砂糖（大さじ1.5）】



■作り方

- ① バットに漬け汁の材料を合わせ、種を抜いて小口切りにした唐辛子、ねぎを4～5cm長さに切って加える。
- ② 鮭は2つに切り、焼き網にのせてこんがり焼く。わきに石づきを除いたしいたけのものをせて焼く。
- ③ 鮭としいたけの焼きたての熱いところを①の汁に付け、ときどき上下に返してしばらく漬けて味をなじませる。

【大根のステーキ】

■材料（4人分）

大根（600g）、小ねぎ（10g）、青しそ（4
枚）、花かつお（2g）、バター（大さ
じ1）、ぼん酢しょうゆ（大さじ2）、
塩（小さじ1/3）、こしょう（少々）



■作り方

- ① 皮をむいた大根を1.5cm程度の輪切りにし、表面に切り目を入れ、面取りをし、レンジで5～6分柔らかくなるまで加熱する。
- ② 中火で熱したフライパンにバターを入れ、大根を両面にほんのりと焼き色がつくまで焼き、塩、こしょうをふる。
- ③ 大根に火が通ったら弱火にし、ボン酢を入れて味がしみこむまで加熱する。
- ④ 大根に刻んだ青しそとねぎ、花かつおを散らす。

男性の料理教室

みんなで楽しく料理をしましょう。身近な材料で作れる簡単なメニューです。

- 対象者 町内在住の男性
- とき 5月27日（金）午前10時から
- ところ 総合福祉センター保健棟
- 参加費 300円（材料費）
- 持ってくるもの エプロン、三角巾
- 申込期限 5月20日（金）
- 申込方法 電話で申込みください
- 申込み・問い合わせ 総合福祉センター保健棟 ☎42局8812番まで

5月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	日	
2	月	
3	火	憲法記念日
4	水	みどりの日
5	木	こどもの日
6	金	補聴器相談（役場：13時～14時、11ページ参照）
7	土	
8	日	第30回くらて芸能まつり（中央公民館：10時～16時、7ページ参照）
9	月	
10	火	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	水	
12	木	1歳半、3歳健診（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） 補聴器相談（くらて病院：14時～16時30分、11ページ参照）
13	金	
14	土	
15	日	第47回ソフトボール大会（7ページ参照）
16	月	
17	火	
18	水	
19	木	4か月健診（総合福祉センター：10ページ参照）
20	金	
21	土	
22	日	
23	月	
24	火	補聴器相談（くらて病院：14時～16時、11ページ参照）
25	水	軽自動車税（全期分）納期限（11ページ参照） 補聴器相談（役場：13時～14時、11ページ参照） 心配ごと相談（総合福祉センター：13時～15時、12ページ参照）
26	木	補聴器相談（くらて病院：14時～17時、11ページ参照）
27	金	
28	土	
29	日	
30	月	
31	火	自動車税（種別割）納期限（11ページ参照） コミュニティ助成事業申請期限（12ページ参照）



広報くらて

令和4年5月号 No.749

編集●広報委員会
発行●鞍手町

印刷●社会福祉法人 福岡コロニー



●町の人口・3月の人の動き

- 人口 15,255人
- 出生 7人
- 男性 7,249人
- 死亡 23人
- 女性 8,006人
- 転入 54人
- 世帯数 7,389世帯
- 転出 92人

（令和4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