



テーマ 「バランスの良い食事」

【さばのケチャップ焼き】

■材料（4人分）

さば切り身（4切れ）、A【酒（小さじ2）、塩（小さじ1/3）、こしょう（少々）】、片栗粉（適宜）、サラダ油（大さじ2）、B【酒（大さじ2）、砂糖（大さじ2）、酢（大さじ1）、ケチャップ（大さじ4）、水（120cc）、鶏がらスープの素】、レタス（50g）、プチトマト（4個）、くし形レモン（1/2個分）



■作り方

- ① さばの切り身は下味用のAをふりししばらく置く。
- ② Bを混ぜ合わせておく。
- ③ さばの汁気を切って、片栗粉をまぶし、フライパンにサラダ油をひいて両面をこんがり焼く。
- ④ 焼き色がついたらAを入れ、からめるように焼く。
- ⑤ 器にレタスを敷き、さばを盛り付け、プチトマトとくし形レモンを添える。

【しいたけのツナマヨ焼き】

■材料（4人分）

生しいたけ（中）（12枚）、A【ツナ缶（80g）、小ねぎ（20g）、マヨネーズ（大さじ1）、カレー粉（小さじ1/3）、こしょう（少々）】



■作り方

- ① しいたけは石づきを除いてかさと軸に分け、軸はみじん切りにする。
- ② ボウルにAとしいたけの軸を入れ、混ぜ合わせる。
- ③ しいたけのかさの裏に②を等分にのせ、予熱したオーブントースターで、こんがり焼き色がつくまで焼く。

【小松菜としめじの梅ひたし】

■材料（4人分）

小松菜（200g）、しめじ（120g）、梅干し（中1個）、A【だし（1カップ）、しょうゆ（大さじ1/2）、みりん（大さじ1）、塩（小さじ1/3）】



■作り方

- ① 小松菜は根元を切り落とし、5～6cm長さに切る。しめじは軸を落としてほぐす。
- ② 梅干しは果肉をちぎってAとともに鍋に入れ、火にかけて煮立てる。
- ③ ②に①を入れ、2～4分煮る。

バランスのよい食事にするには

- ① 1日3食をきちんと食べましょう
- ② 主食・主菜・副菜をそろえましょう
- ③ 1日の食事バランスは、朝食：昼食：夕食を3：4：3を意識しましょう

6月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	水	競争入札参加資格審査申請受付開始（15ページ参照） 現況届受付開始（12ページ参照）
2	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）
3	金	補聴器相談（役場：13時～14時、11ページ参照）
4	土	
5	日	
6	月	
7	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）
8	水	
9	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）
10	金	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	土	子どものお話の会（中央公民館：11時～、6ページ参照）
12	日	春の清掃デー（8時30分～10時30分、13ページ参照）
13	月	
14	火	
15	水	
16	木	
17	金	
18	土	
19	日	
20	月	
21	火	
22	水	補聴器相談（役場：13時～14時、11ページ参照）
23	木	補聴器相談（くらて病院：14時～17時、11ページ参照）
24	金	
25	土	
26	日	
27	月	町県民税（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、12ページ参照） 県営住宅入居者申込開始（12ページ参照）
28	火	補聴器相談（くらて病院：14時～16時、11ページ参照）
29	水	
30	木	競争入札参加資格審査申請受付期限（15ページ参照） 現況届受付期限（12ページ参照）



●町の人口・4月の人の動き

・人口	15,249人	・出生	4人
・男性	7,247人	・死亡	17人
・女性	8,002人	・転入	46人
・世帯数	7,405世帯	・転出	39人

（令和4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)2111 / ファックス 0949(42)5693

■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