



テーマ
「食中毒を予防する」

【大葉はさみハンバーグ】

■材料（6人分）

鶏ひき肉（480g）、玉ねぎ（240g）、大葉（18枚）、サラダ油（大さじ1）、A【しょうゆ（大さじ1）、みそ（大さじ2/3）、片栗粉（大さじ1.5）、塩（小さじ1/3）、こしょう（少々）】、付け合わせ《にんじん（2本）、B【水（420ml）、バター（大さじ1）、砂糖（大さじ2/3）、塩（小さじ1/3）】》



■作り方

- ① 玉ねぎをみじん切りにしてボウルに入れる。鶏ひき肉とAを加え、粘りがでるまでこねる。
- ② ①を1人3個になるように等分する。大葉を広げてタネを挟み、形を整える。
- ③ フライパンにサラダ油をひいて弱火で熱し、②を並べる。
- ④ 弱火でじっくり焼き、焼き色がついてきたらひっくり返す。
- ⑤ 蓋をして5分程蒸し焼きにし、中まで火が通ったらできあがり。

《付け合わせ》

- ① にんじんは皮をむき、長さ4cm程で縦4等分に切り、面取りする。
- ② 鍋に①とBを入れ、弱火で煮汁がなくなるまで煮る。

【長芋とわかめの梅ぼん和え】

■材料（6人分）

長芋（300g）、オクラ（16本）、カットわかめ（4g）、梅干し（3個）、A【ぼん酢しょうゆ（小さじ2.5）、ごま油（大さじ1/2）】



■作り方

- ① カットわかめは水で戻し、水気をよく絞る。
- ② 長芋は短冊切りにする。オクラは熱湯でゆで、5mm幅の小口切りにする。
- ③ 梅干しは種を除いて包丁でたたき、Aの材料と混ぜ合わせる。
- ④ ③に①と②を加えて和える。

食中毒を予防するために
調理時に気をつけること!!

- 手をこまめにしっかり洗う
- 生野菜や果物、魚介類は使う前にしっかりよく洗う
- 生肉や生魚を扱った包丁やまな板は、熱湯をかけて消毒する
- 生野菜から先に調理し、肉や魚介類を後に調理する



☆ 食中毒予防には、青じそや梅干し、生姜、酢などが効果的です!!

☆ 12ページの調子はいかがを参考にしてください。

7月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	金	くらて元気エール券申込受付開始（2ページ参照） 補聴器相談（役場：13時～14時、16ページ参照）
2	土	
3	日	
4	月	
5	火	
6	水	消費税インボイス制度説明会（直方税務署、16ページ参照）
7	木	1歳半、3歳健診（総合福祉センター、15ページ参照） 補聴器相談（くらて病院：14時～16時30分、16ページ参照）
8	金	無料法律相談（総合福祉センター：13時～16時、16ページ参照）
9	土	参議院議員通常選挙期日前投票期限（役場：8時30分～20時、7ページ参照）
10	日	参議院議員通常選挙投票日（各投票所：7時～20時、7ページ参照）
11	月	
12	火	
13	水	
14	木	4か月健診（総合福祉センター、15ページ参照） 補聴器相談（役場：11時～12時、16ページ参照）
15	金	臨時就職個別相談会（総合福祉センター、17ページ参照）
16	土	
17	日	
18	月	海の日
19	火	
20	水	くらて元気エール券申込受付期限（2ページ参照）
21	木	
22	金	
23	土	
24	日	
25	月	固定資産税（第2期）、国民健康保険税（第2期）、 後期高齢者医療保険料（第1期）納期限（16ページ参照） 心配ごと相談（総合福祉センター：13時～15時、17ページ参照）
26	火	補聴器相談（くらて病院：14時～16時、16ページ参照）
27	水	補聴器相談（役場：13時～14時、16ページ参照）
28	木	補聴器相談（くらて病院：14時～17時、16ページ参照）
29	金	
30	土	
31	日	



●町の人口・5月の人の動き

- ・人口 15,246人
- ・出生 6人
- ・男性 7,244人
- ・死亡 19人
- ・女性 8,002人
- ・転入 58人
- ・世帯数 7,410世帯
- ・転出 50人

（令和4年5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)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