



テーマ

「年末年始もバランスの良い食事を心がけましょう」
【れんこん入りハンバーグ】

■材料（6人分）

A【鶏ひき肉（240g）、れんこん（240g）、長芋（90g）、生姜（12g）、小ねぎ（30g）、パン粉（24g）、塩（小さじ1/3）、こしょう（少々）、卵（2個）】、ごま油（大さじ1/2）、B【まいたけ（120g）、しめじ（90g）、しょうゆ（大さじ2）、酒（大さじ1）、みりん（大さじ1と小さじ1）、砂糖（大さじ1と小さじ1）、だし汁（400cc）】、片栗粉（大さじ2）、ミニトマト（12個）



■作り方

- れんこん、長芋、生姜をすりおろす。しめじは石づきをとって、まいたけはほぐしておく。小ねぎは小口切りにする。
- Aの材料を全てボウルに入れ、混ぜ合わせる。6等分し、丸める。
- フライパンにごま油を熱し、丸めたタネを入れて焼く。
- 片面に焼き色がついたら表裏を返し、ふたをして中まで火を通す。焼きあがったら器に盛りつける。
- ④のハンバーグを取り出したフライパンに、Bの材料をすべて入れ、煮込む。
- きのこに火が通ったら、片栗粉と同量の水で溶いた水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ④の器に盛りつけたハンバーグの上に⑥のソースをかける。付け合わせのミニトマトを添える。

【ほうれん草のアーモンド和え】

■材料（6人分）

ほうれん草（300g）、えのき（100g）、スライスアーモンド（大さじ3）、コーン（缶）（40g）、淡口しょうゆ（大さじ1）



■作り方

- ほうれん草はゆでて、3cmの長さに切る。えのきは3分の1の長さに切り、酒をふって蒸す。アーモンドは軽く炒しておく。コーンは水けをきっておく。
- 淡口しょうゆで①を和える。

年末年始はお酒の量が多くなります。
適量を心がけましょう！！

多量飲酒は、高血圧や肥満、糖尿病、痛風などの生活習慣病のリスクを高めます。年末年始はお酒を飲む機会が多くなりますが、適量で楽しみましょう。

- 飲酒の適量 ▷ビール＝500ml ▷焼酎（25度）＝100ml ▷日本酒＝1合（180ml）▷ワイン＝グラス2杯（200ml）

1月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	日	元日
2	月	
3	火	
4	水	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	木	補聴器相談（くらて病院：14時～16時30分、12ページ参照）
6	金	補聴器相談（役場：13時～14時、12ページ参照）
7	土	
8	日	鞍手町二十歳の集い（中央公民館：10時30分受付開始、13ページ参照）
9	月	成人の日
10	火	子どものお話の会申込受付開始（中央公民館、8ページ参照） 無料法律相談（総合福祉センター：13時～16時、12ページ参照）
11	水	
12	木	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（役場：11時～12時、12ページ参照）
13	金	
14	土	
15	日	
16	月	
17	火	
18	水	
19	木	4か月健診（総合福祉センター、11ページ参照）
20	金	子どものお話の会申込受付締切（中央公民館、8ページ参照）
21	土	
22	日	
23	月	
24	火	補聴器相談（くらて病院：14時～17時、12ページ参照）
25	水	町県民税（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（役場：13時～14時、12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	木	補聴器相談（くらて病院：14時～16時、12ページ参照）
27	金	7か月健診・12か月健診（総合福祉センター、11ページ参照）
28	土	
29	日	
30	月	
31	火	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 15,204人
- ・出生 2人
- ・男性 7,243人
- ・死亡 14人
- ・女性 7,961人
- ・転入 43人
- ・世帯数 7,439世帯
- ・転出 37人

（令和4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)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