元気が出る
献立 食進会おススメのメニューです

テーマ
「野菜をしっかり食べよう」

【野菜たっぷりぎょうざ】

■材料（６人分）
鶏ひき肉(120g)、キャベツ(300g)、たけのこ（水煮）(120g)、玉ねぎ(60g)、A【しょうが(6g)、酒（大さじ1)、しょうゆ(小さじ2)、砂糖(小さじ1)、塩（小さじ1/2)、片栗粉（小さじ1)】、餃子の皮（36枚)、サラダ油（大さじ１)、水（150ml)、ぽん酢（大さじ２）

■作り方
① キャベツは耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをし、電子レンジ（600W）で１分ほど加熱しやわらかくする。
② 粗熱が取れたらみじん切りにし、水けをしっかりと絞る。たけのこと玉ねぎもみじん切りにする。
③ ボウルに鶏ひき肉と②、Ⓐを入れ、粘りが出るまでよく練る。
④ ③を36等分にし、餃子の皮で包む。
⑤ フライパンにサラダ油を中火で熱し、餃子を並べる。焼き色がついたら分量の水をフライパンのふちから回し入れて蓋をし、弱火で５分ほど蒸し焼きにする。
④ 水分がなくなり、焼き色がついたらお皿に盛り付ける（1人６個)。ぽん酢につけて食べる。

【セロリと玉ねぎのスープ】

■材料（６人分）
セロリ（180g)、玉ねぎ（300g)、ごま油（大さじ1)、A【鶏ガラスープの素（小さじ1.5)、水（6カップ)、酒（大さじ3)】、B【カットわかめ（乾)（大さじ2)、しょうゆ（大さじ1)、塩こしょう（少々)】、溶き卵（３個）

■作り方
① セロリ、玉ねぎは薄切りにする。
② 鍋にごま油を熱し、①を炒める。Ⓐを加えて煮立て、アクを取って蓋をして煮る。
③ Ⓑを加え、溶き卵を入れる。

野菜を意識して食べていますか？

野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含んでいます。多くの研究で、野菜をたくさん食べる人は脳卒中や心臓病、ある種のがんにかかる確率が低いという結果が出ています。

野菜の摂取目標量は１日350g以上です。野菜料理を１食１皿以上、1日５皿分食べることを目指しましょう！

6月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	木	競争入札参加登録参加資格審査申請受付開始（４ページ参照） １歳半健診、３歳健診（総合福祉センター、９ページ参照） 補聴器相談（くらて病院：14時～16時30分）
2	金	補聴器相談（役場：13時～14時）
3	土	
4	日	
5	月	
6	火	一般献血（役場玄関前：９時30分～12時、13時～16時、９ページ参照）
7	水	
8	木	４か月健診（総合福祉センター、９ページ参照） 補聴器相談（役場：11時～12時、12ページ参照）
9	金	無料法律相談（総合福祉センター：13時～16時、13ページ参照）
10	土	子どものお話の会（中央公民館：11時～、10ページ参照）
11	日	
12	月	
13	火	
14	水	
15	木	
16	金	
17	土	
18	日	
19	月	
20	火	
21	水	
22	木	７か月健診、12か月健診（総合福祉センター、９ページ参照） 補聴器相談（くらて病院：14時～17時、12ページ参照）
23	金	
24	土	
25	日	春の清掃デー（ごみの受入：８時30分～10時30分、15ページ参照）
26	月	町県民税（第１期)、国民健康保険税（第１期）納期限（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）
27	火	補聴器相談（くらて病院：14時～16時、12ページ参照）
28	水	補聴器相談（役場：13時～14時、12ページ参照）
29	木	
30	金	競争入札参加登録参加資格審査申請受付期限（４ページ参照）

広報くらて　令和５年６月号　No.762
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・４月の人の動き

・人口	15,083人	・出生	3人
・男性	7,167人	・死亡	16人
・女性	7,916人	・転入	54人
・世帯数	7,429世帯	・転出	58人

（令和５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