



テーマ
「バランスの良い食事を」

【中国風炊きおこわ】 1人当たりの栄養価 441kcal

■材料（4人分）

もち米（1カップ）、うるち米（1カップ）、水（2カップ）、豚肉赤味スライス（120g）、ゆでたけのこ（100g）、にんじん（80g）、干しいたけ（10g）【A…しょうゆ（大さじ2）、酒（大さじ1）、オイスターソース（大さじ1）、砂糖（大さじ1）、みりん（大さじ1）、ごま油（小さじ1）、しょうが汁（小さじ1）

■作り方

- ① もち米、うるち米は一緒に研いでざるにあげ、30分くらい置く。
- ② 豚肉は薄切り、たけのこ、にんじん、水で戻したしいたけは5mm幅の角切りにする。
- ③ ボウルに②と【A】の調味料を入れて混ぜ、10分くらい置いて味を含ませる。
- ④ 炊飯器に①、③、水を入れて炊く。



【きゅうりの梅おかかえ】 1人当たりの栄養価 14kcal

■材料（4人分）

きゅうり（200g）、塩（小さじ1/4）、梅干し（1個）、花かつお（1パック）

■作り方

- ① きゅうりは塩をふって板ずりし、包丁の柄でたたいてひびを入れ、手で食べやすい大きさに割る。梅干しは種を除いてちぎる。
- ② きゅうりを梅干しと花かつおであえる。



【小松菜とえのき茸のおかか煮】 1人当たりの栄養価 28kcal

■材料（4人分）

小松菜（200g）、えのき茸（100g）、花かつお（2g）、だし汁（1カップ）、しょうゆ（大さじ1.5）、みりん（大さじ1.5）

■作り方

- ① 小松菜は塩少々を加えた沸騰湯でさっとゆで、水にとって水けを絞る。4cmの長さに切る。
- ② えのき茸は石づきを除き、4cmの長さに切る。
- ③ 鍋にだしを煮立てて、小松菜とえのき、花かつおを入れ、再び煮立ったらしょうゆとみりんを加えて全体を混ぜ合わせる。



4月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	土	
2	日	
3	月	固定資産税帳簿の縦覧（※4月25日まで）（役場：8時30分～17時15分、14ページ参照）
4	火	
5	水	
6	木	1歳半、3歳健診（福祉センター、10ページ参照） 狂犬病予防注射（11ページ参照） 補聴器相談（くらて病院：14時～17時、14ページ参照）
7	金	狂犬病予防注射（11ページ参照） 補聴器相談（役場：13時～14時、14ページ参照）
8	土	
9	日	
10	月	無料法律相談（くらじの郷：13時～16時、14ページ参照）
11	火	乳幼児相談（福祉センター、10ページ参照）
12	水	
13	木	4か月健診（福祉センター、10ページ参照） 補聴器相談（役場：11時～12時、14ページ参照）
14	金	
15	土	子どものお話の会（中央公民館：11時～、18ページ参照）
16	日	
17	月	
18	火	
19	水	図書室ボランティア説明会（中央公民館：11時～、15ページ参照）
20	木	男性の料理教室（福祉センター：10時～、10ページ参照） 補聴器相談（役場：13時～14時、14ページ参照）
21	金	歴史民俗博物館ボランティア説明会（歴史民俗博物館：10時～、15ページ参照）
22	土	
23	日	
24	月	
25	火	狂犬病予防注射（11ページ参照） 固定資産税（第1期分）納期限（14ページ参照） 補聴器相談（くらて病院：14時～16時30分、14ページ参照） 心配ごと相談（くらじの郷：13時～15時、14ページ参照）
26	水	補聴器相談（役場：13時～14時、14ページ参照） 国保高齢受給者証交付（役場：9時～、18ページ参照） 介護保険証交付（役場：8時30分～17時15分、19ページ参照）
27	木	7か月、12か月健診（福祉センター、10ページ参照） 補聴器相談（くらて病院：14時～17時、14ページ参照） 介護保険証交付（役場：8時30分～19時、19ページ参照）
28	金	
29	土	昭和の日
30	日	



●町の人口・2月の人の動き

・人口 16,458人	・出生 6人
・男性 7,815人	・死亡 26人
・女性 8,643人	・転入 40人
・世帯数 7,513世帯	・転出 67人

（平成29年2月28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 <http://www.town.kurate.lg.jp>
携帯電話から <http://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 <http://ja-jp.facebook.com/town.kurate>