



テーマ
「簡単レシピ！お手軽クッキング」

【お花のお寿司】 1人当たりの栄養価 452kcal



■材料（8人分）

白米（4カップ）、【合わせ酢…酢（大さじ6）、塩（小さじ1）、砂糖（大さじ4）】、だし昆布（適宜）、【材料①…ツナ缶（160g）、砂糖（大さじ2）、しょうゆ（大さじ1）】
【材料②…卵（6個）、砂糖（小さじ1）、塩（小さじ1/3）、サラダ油（小さじ2）】、ミニトマト（4個）、きざみのり（4g）

■作り方

- ① だし昆布をのせて炊いたご飯に合わせ酢を加えてすし飯を作る。
- ② 【材料①】を合わせて火にかけ、ポロポロになるまで炒りつける。
- ③ 【材料②】卵を割りほぐし、砂糖、塩を加えて、しっとりとしたいたまごを作る。
- ④ ケーキ型の内側にラップを敷き、炒り卵、すし飯の半量、炒ったツナ、すし飯の半量の順に敷き詰めぎゅっと押える。
- ⑤ ④をひっくり返し、半分に切ったミニトマトときざみのりを飾る。

【れんこん団子の揚げ出し】 1人当たりの栄養価 168kcal



■材料（8人分）

れんこん（500g）、木綿豆腐（1丁）、片栗粉（大さじ2）、揚げ油（適宜）、大根おろし（400g）、【てんつゆ…だし汁（1カップ）、しょうゆ（大さじ3）、みりん（大さじ3）】

■作り方

- ① れんこんは皮をむいて、酢水につけた後、すり下ろしておく。木綿豆腐はふきんなどに包んで水けをきっておく。
- ② ①と片栗粉を混ぜて、スプーンで落としながら揚げる。
- ③ てんつゆの材料を合わせて温めておく。
- ④ ②を器に盛り、大根おろしをのせて、てんつゆをそそぐ。

5月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	月	
2	火	
3	水	憲法記念日
4	木	みどりの日
5	金	こどもの日
6	土	
7	日	
8	月	
9	火	乳幼児相談（福祉センター、10ページ参照）
10	水	無料法律相談（くらしの郷：13時～16時、15ページ参照）
11	木	1歳半、3歳健診（福祉センター、10ページ参照） 補聴器相談（役場：11時～12時、くらす病院：14時～17時、14ページ参照）
12	金	
13	土	子どものお話の会（中央公民館：11時～、18ページ参照）
14	日	第26回くらす芸能まつり（中央公民館：10時～、6ページ参照）
15	月	
16	火	
17	水	
18	木	4か月、12か月健診（福祉センター、10ページ参照） 補聴器相談（役場：13時～14時、14ページ参照）
19	金	
20	土	公民館講座「野鳥観察」（旧中央公民館長谷別館南側広場：9時～11時、6ページ参照）
21	日	
22	月	
23	火	補聴器相談（くらす病院：14時～16時30分、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）
24	水	補聴器相談（役場：13時～14時、14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）
25	木	軽自動車税（定期）納期限（13ページ参照） 7か月健診（福祉センター、10ページ参照） 補聴器相談（くらす病院：14時～17時、14ページ参照） 心配ごと相談（くらしの郷：13時～15時、15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）
26	金	
27	土	男女共同参画ネット講演会（くらしの郷：14時～、6ページ参照） 炭坑勉強会（歴史民俗博物館：13時30分～、17ページ参照）
28	日	
29	月	
30	火	
31	水	自動車税納期限（13ページ参照）



●町の人口・3月の人の動き

・人口 16,396人	・出生 6人
・男性 7,776人	・死亡 10人
・女性 8,620人	・転入 60人
・世帯数 7,514世帯	・転出 118人

（平成29年3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>