



◀ レシピはこちらからもご覧いただけます

(ID:11207)



POINT!
 缶詰を使う事で
 味付けの心配なし!
 あっという間に
 出来上がり!

材料(2人分)

- ご飯.....300g
- いわし煮付缶詰.....1缶
- ほうれんそう.....2株
- ぶなしめじ.....40g
- 鶏卵.....2個
- 水.....大さじ2(30ml)

楽しく レシピ

地域活動
 栄養士会
 とにとクラブ
 が提案する

recipe

いわし煮付缶でらくらく 卵とじ丼

作り方



- 1 なべに湯を沸かしてほうれんそうを30秒茹で、冷水にとり水気を絞って2cmの長さに切る。
- 2 いわしの煮付を骨に沿って半分に開き、フライパンに皮を上にして並べ、ぶなしめじを全体にちらし、缶の中の煮汁の全量と水大さじ2を加え中火よりやや弱めの火力で蓋をして2分煮る。ほうれんそうを全体にちらし、溶き卵を加え蓋をして2~3分煮る。
- 3 丼にご飯を盛付け、ご飯の上に②を盛付けたら出来上がり。



まちの人口と世帯 一令和5年8月31日現在一

人口 43,963人(26) 男 22,070人(16) 女 21,893人(10) 世帯数 18,463世帯(33) ()内は対前月比

町内の交通事故状況(8月)

死亡 0人(1人) 重傷 0人(1人) 軽傷 10人(69人) ()内は今年の累計

東郷町税等納期限一覧

納期月	納期限	町県民税 (普通徴収)	軽自動車税 (種別割)	固定資産税 都市計画税	国民健康 保険税 (普通徴収)	後期高齢者 医療保険料 (普通徴収)	介護保険料 (普通徴収)	下水道事業 受益者 負担金	保育料
10月	10月31日(火)	3期	—	—	4期	4期	4期	—	10月

注 納期限を過ぎると延滞金が加算されます。また、納期限を過ぎても納付がない場合は、督促状が送付されます。

注 督促状を発送した日から起算して10日を経過した日までに納付がない場合は、財産調査や滞納処分(差押等)の対象となります。

注 金融機関で大量の硬貨を使用して納付する場合、取扱手数料が発生する場合があります(詳しくは各金融機関へお問い合わせください)。

※スマートフォン決済で納付ができます。

納付書に記載された納期限内であれば、電子決済アプリ「^{ライン}LINE Pay」「^{ペイペイ}PayPay」「^{ペイジー}PayJ」「^{エーユーペイ}auPay」「^{ファミペイ}FamiPay」で時間と場所を選ばず町税や保険料などを納付できます。

対象 町県民税(普通徴収)、固定資産税・都市計画税、軽自動車税(種別割)、国民健康保険税(普通徴収)、後期高齢者医療保険料(普通徴収)、介護保険料(普通徴収)、保育料

必要 スマートフォンなどのモバイル端末、納付書(バーコードの印字があるもの)

方法 事前に登録した電子決済アプリにより、スマートフォンなどのカメラで納付書に印字されているバーコードを読み取り、納付手続きをします。スマートフォン端末などのインターネット接続費用やパケット代は利用者負担です。



詳しくは、町ホームページを
 ご覧ください
 (ID:5677)