



◀レシピはこちらからもご覧いただけます ID:11207



POINT!
 野菜のみじん切りは
 必要なし!
 時短で簡単★栄養満点◎
 手軽にたんぱく質が
 摂れます!

材料(2人分)

- 豚ひき肉(鶏肉や牛肉でもよい) 150g
- 木綿豆腐 150g
- 塩・こしょう 少々
- サラダ油..... 小さじ1
- だいこんおろし 適量
- ポン酢..... 適量
- 小ねぎ..... 適量

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

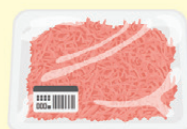
recipe

豆腐ハンバーグ

作り方



- 1 豆腐はキッチンペーパーで包み10分ほどおき水切りをする。ボウルに入れて細かくつぶす。
- 2 1に豚ひき肉と塩、こしょうを入れ、よく練り混ぜ、2等分してそれぞれ丸く平らにまとめる。
- 3 フライパンにサラダ油を中火で熱し、両面がこんがりするまで焼く。
- 4 ふたをして、弱火で7~8分蒸し焼きにする。
- 5 だいこんおろしとポン酢をかけ小ねぎを散らす。



まちの人口と世帯 一令和6年1月31日現在一

人口 43,975人(2) 男 22,098人(-1) 女 21,877人(3) 世帯数 18,572世帯(18) ()内は対前月比

町内の交通事故状況(1月)

死亡 0人(1人) 重傷 0人(1人) 軽傷 9人(123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
3月	4月1日(月)	—	—	—	9期	9期	9期	—	3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 [LINE Pay] [PayPay] [PayB] [auPay] [FamiPay] [d払い] 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。「d払い」は、3月1日から利用できます。

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)