

# 春の食生活改善推進員 おすすめレシピ



## おいしい竹の子を選ぶポイント

穂先はなるべく黄色っぽいものを選び、緑色のものは避けましょう  
たけのこは土から頭を出す時光合成し、緑に色を変えてえぐみが増してしまいます。

根元の切り口は白くみずみずしいものを選びましょう  
収穫してから時間が経っていると切り口の水分は抜けてしまいます。  
また、あくにより茶色く変色してしまいます。

皮は薄茶色のものを選びましょう  
皮の色が黒に近いものや、緑がかっているものは日光に当たり、あくが強くなっている証拠です。



## recipe たけのごはん



### 材料 (4人前)

米	1.5合	栄養成分表示(1食あたり)
具材	茹でたたけのこ ..... 130g 人参 ..... 70g 油揚げ ..... 1枚 しいたけ ..... 2本 スナップエンドウ ..... 4さや	エネルギー 246kcal たんぱく質 6.5g 脂質 1.9g 炭水化物 51.0g
A	みりん ..... 小さじ4 しょうゆ ..... 小さじ4 出汁 ..... 200cc	<b>ポイント</b> 米を炊く時は 水を少なくしてから 炊飯器で炊きましょう。

### 作り方

- 具材の下ごしらえを行う。
  - たけのこ ..... 1.5cm幅・5mm厚さに切る
  - 人参 ..... 2mm厚さのいちよう切りにする
  - しいたけ ..... 2mm幅にスライスする
  - 油揚げ ..... 湯通し後、3等分して3mm幅で切る
  - スナップエンドウ ..... すじを取る
- スナップエンドウは2分ほど茹でたら水につけて色止めをする。
- 炊飯器に米と小さじ2杯分少くした水を入れ、普通モードで炊く。
- 鍋にたけのこ、油揚げ、しいたけ、Aを入れ、10分くらい煮る。その後人参を入れて、水分がなくなるまで煮詰める。
- ご飯が炊けたら④の具材を入れ、軽く混ぜて3分ほど蒸らす。
- ⑤にスナップエンドウを添えて出来上がり。

## まちの人口と世帯 一令和6年3月31日現在一

人口 43,904 人(-44) 男 22,053 人(-10) 女 21,851 人(-34) 世帯数 18,618 世帯(51) ( )内は対前月比

## 町内の交通事故状況(3月)

死亡 0人(0人) 重傷 0人(0人) 軽傷 8人(142人) ( )内は令和5年度の累計

## 課名変更のお知らせ(債権管理課 ☎0561-56-0726)

4月1日から「収納課」を「債権管理課」に名称変更しました。

債権管理の窓口が統一されましたので、町税や保険料などの納付に関する相談などは債権管理課にお願いします。

## 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
5月	5月31日(金)	—	全期	—	—	—	—	—	5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 [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。

**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)