

夏の食生活改善推進員 おすすめレシピ



ピーマンと栄養

●ピーマンの栄養

免疫機能をアップさせるビタミンCやβ-カロテンなどの栄養が豊富! β-カロテンは脂溶性のため、油での調理がおすすめです。本来ビタミンCは熱に弱いですが、ピーマンはビタミンCを熱から守るビタミンPが含まれるため、加熱しても栄養があまり損なわれません。

●ピーマンの苦み

苦みの原因は、ポリフェノール「クエルシトリン」に香気成分「ピラジン」が加わったもの。輪切りより縦に切った方が細胞が壊れず、苦みが抑えられます。

●ピーマンのわた

わたには皮の10倍の栄養が含まれているので、まるごと食べる調理法がおすすめ!

recipe 丸ごとピーマンの 豚バラ巻き



材料 (2人分)

ピーマン・・・・・・・・・・ 6個
豚バラ肉 (薄切り) ・・・・ 6枚
塩・こしょう・・・・・・・・ 少々
サラダ油・・・・・・・・・・ 小さじ1
酒・・・・・・・・・・ 大さじ1・1/2
お好きな調味料・・・・・・ 適宜

栄養成分表示(1人あたり)

エネルギー	358kcal
たんぱく質	11g
脂質	32g
炭水化物	6g
塩分相当量	0.4g

作り方

- 1 豚肉は広げて、塩・こしょうを少々ふる。
- 2 ピーマンは手のひらの付け根で押しつぶす。
- 3 ②のピーマン1個に①の豚肉1枚をしっかり巻く。
- 4 フライパンに油を熱し、③の巻き終わりを下にして中火で焼く。
- 5 全体に焼き色が付いたら、弱めの中火にして酒を加え、蓋をして蒸し焼きにする。
- 6 器に盛り、お好きな調味料をかけてできあがり。

★おすすめ調味料★

ポン酢しょうゆ、しょうゆ、
ソース、焼き肉のたれなど

色付きピーマン

完熟した赤が一番栄養価が高い!
苦みもないので、生食がおすすめ。



まちの人口と世帯 一令和6年6月31日現在一

人口 43,927人 (70) 男 22,036人 (33) 女 21,891人 (37) 世帯数 18,690世帯 (51) ()内は対前月比

町内の交通事故状況(6月)

死亡 0人(0人) 重傷 0人(1人) 軽傷 9人(22人) ()内は令和6年度の累計

東郷町税等納期限一覧

納期月	納期限	町県民税 森林環境税 (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
8月	9月2日(月)	2期★	—	—	2期	2期	2期	—	8月

★定額減税により口座振替で一括納付ができなかった人は、2期から期別納付が始まります。

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。

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)