



◀レシピはこちらからもご覧いただけます ID:11207

地域活動
栄養士会
と
にとクラブ
が提案する

楽しく 健康レシピ

recipe
**超お手軽！
かんたんまぜごはん**

作り方



- 1 冷凍枝豆は解凍し、さやから豆を出しておく。
- 2 惣菜のきんぴらごぼう、ツナ缶、1の豆、生姜を入れて混ぜ合わせる。
- 3 温かいご飯と2を混ぜ合わせる。
- 4 3を器に盛り付け、手でちぎった大葉とごまを散らして完成。



POINT!

夏バテした
体の回復におすすめ!
買い置きの惣菜パック、
缶詰、冷凍食品が大活躍!!
火を使わないから
超簡単!!

材料(2人分)

温かいご飯……………1合分
惣菜のきんぴらごぼう……………1袋(約70g)
ツナ缶小……………1缶
冷凍枝豆……………さや付き100g(約20さや)
生姜チューブ……………4cm程度
大葉……………2枚
ごま……………適量

栄養成分表示(1食あたり)

エネルギー……………438kcal
たんぱく質……………15.1g
脂質……………12.6g
食塩相当量……………0.5g

まちの人口と世帯 一令和6年8月31日現在一

人口 43,981人(17) 男 22,081人(16) 女 21,900人(1) 世帯数 18,737世帯(25) ()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 1人(4人) 軽傷 5人(34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 |
|-----|-----------|-------------------------|----------------|----------------|-----------------------|--------------------------|-----------------|---------------------|-----|
| 10月 | 10月31日(木) | 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「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・森林環境税(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)