



暑さに負けないスタミナ料理

佐川町食生活改善推進協議会より

にら巻きとんカツ

材料（4人分）

- ・にら 1束
- ・豚もも薄切り肉 12枚
- ・きゅうり 2本 (200g)
- ・衣、小麦粉、パン粉、 各適量
- ・塩・こしょう・揚げ油 1人分 → 389kcal 塩分 0.5g

元気のスタミナ源はこのおかずで決まり！

にらは、火を通すことで香りが和らぎ
甘みがぐっと引き立ちます。

加熱しすぎないように注意しましょう。

〈作り方〉

- ①豚肉は3枚1組にして少しずつ重ねながら広げ、塩、こしょう各少々ふる。これを計4組つくる。
- ②にらは10cmの長さに切って4等分にする。にらを1の豚肉の手前にのせて芯にして豚肉をきっちり巻く。
- ③きゅうりは両端を落とし、皮をところどころむいて、細長い乱切りにする。塩少々をふり、5～10分おく。
- ④フライパンに深さ1～2cm程度まで油を入れ160～170℃に熱す。衣の材料を順にまぶして揚げ油にいれときどきスプーンで油をすくって上からかけ、菜箸で転がしながら全体をこんがりと揚げる。
- ⑤食べやすく切り、きゅうりとともに器に盛る。

トマトと鶏ひき肉の春雨サラダ

材料（4人分）

- ・トマト 小4個 (600g)
- ・鶏ひき肉 240g ・春雨 100g
- ・小ねぎ 6本 (30g)
- A・うすくち醤油 大さじ4
- ・鶏ガラスープの素 4g
- ・レモン汁 大さじ6 (又はゆず酢)
- ・砂糖 大さじ1 1/2
- ・七味唐からし (お好み) 小さじ1 1/2

〈作り方〉

- ①鍋に湯を沸かし、鶏ひき肉を箸でほぐしながらゆでる。色が変わったら、湯をきって冷ます。
- ②春雨は熱湯で戻し、冷水にとって水をきり、食べやすい長さに切る。トマトはヘタを切り、1.5cm角に、ねぎは2cm長さに切る。
- ③ボウルにAを合わせて、1、2を加えてあえる。

暑い季節に食べたくなる
エスニックサラダ！



♪子育て情報のご紹介♪

子育て情報サイト「さくらさいたねっと」

- 佐川町の乳幼児健診や子育て相談、予防接種等制度やサービス、子育て情報はこちら



【さくらさいたねっと】



子育て支援センター「なかよしひろば」

子育て支援センター「なかよしひろば」の情報はこちらのQRコードからどうぞ。たくさんの参加をお待ちしています。



「さくらさいたねっと」の子育て支援センターのページにアクセスできます。

健康福祉課 子どもサポート係
電話 0889-22-7705

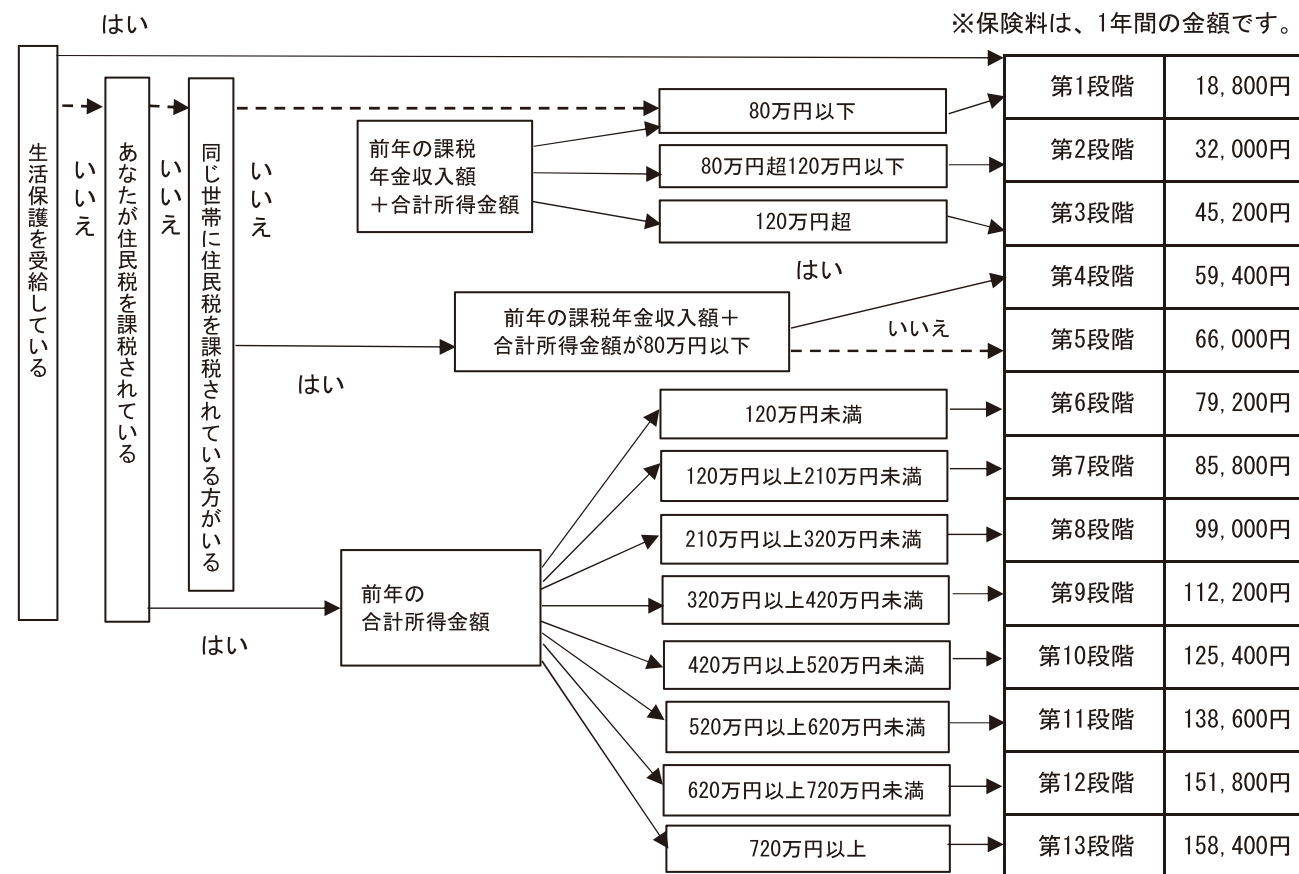
健康福祉課 子育て支援センター
電話 080-2997-6959



令和6年度 介護保険料の納入通知書を7月中旬にお送りします

あなたの介護保険料は？（令和6年度～8年度）

（スタート）



介護保険料の納め方

満65歳以上の方（第1号被保険者）の保険料は、原則年金から天引き（特別徴収）ですが、満65歳になられたばかりの方や年金の収入額が少ない方などは、年金からの天引きができないため、納付書による納付（普通徴収）となります。

年金から天引き（特別徴収）

老齢・退職・遺族・障害年金のいずれかの年金（年額18万円以上）を受給されている方は、年金の定期払いの際に保険料が天引きされます。（老齢福祉年金は対象外です）なお、納期ごとの天引き額は必ずしも同じ金額とはなりません。

納付書による納付（普通徴収）

満65歳になられたばかりの方や佐川町へ転入されたばかりの方、年金の年額が18万円未満の方などは年金から天引きができませんので、納付書による納付、または口座振替による納付により保険料を納めていただくことになります。（納期：原則、毎年7月～翌年2月までの8期）

保険料の納め忘れに注意！

将来、要介護認定をうけて介護サービスを利用する際、保険料に滞納があると、保険給付の制限を受けることがありますので、ご注意ください。

健康福祉課 介護保険係 電話 0889-22-7709