

なるほど健康情報

テーマ

料理は愛♡

～おいしく・楽しく・バランスよく～

おすすめの一品「鶏から揚げの酢ケチャップ和え」

非常時にも活用でき、時短にもなるポリ袋を使用したレシピを考案しました。ポリ袋クッキングの詳しい方法やポイントは右記のQRコードを参考にしてください。



材料

人参	30g
玉ネギ	50g
ピーマン	30g
鶏から揚げ (冷凍)	80g
ケチャップ	15g
A 酢	5g
砂糖	3g
ポリ袋	1枚

作り方 事前準備 鍋に水、鍋底にお皿を入れ沸かす。

- ①人参、玉ネギ、ピーマンを細切りにする。
- ②ポリ袋に①を順に入れ、その上に鶏から揚げを入れる。空気をしっかり抜きながらねじり上げ、袋の上の方で輪を作って結ぶ。
- ③ポリ袋の輪に菜箸を通す。
- ④沸騰した湯の中で、20分加熱する。
- ⑤加熱後、ポリ袋を取り出して、その中にAを入れて混ぜ合わせる。
- ⑥器に盛りつける。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
217kcal	10.9g	7.5g	2.1g

鶏から揚げは解凍せずに使用するのがお薦め！

※このレシピは食と健康づくりの会会員が試作、検討しています。

問 保健センター (☎23-8877)

ねんきん 情報プラスワン

今回はこれ
「社会保険料 (国民年金保険料) 控除証明書」が送付されます！

国民年金保険料は、所得税や住民税の申告の際、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除され、税額が軽減されます。

◆対象の保険料

令和4年1月から12月までに納付された保険料 (過去の年度分の保険料も含まれます)。
※家族の保険料を負担している場合、その保険料も合わせて控除が受けられます。

「社会保険料 (国民年金保険料) 控除証明書」が日本年金機構から送付されます。

令和4年1月1日から9月30日までの間に納付した人

→令和4年10月下旬から11月上旬に送付

令和4年10月1日から12月31日までの間に今年初めて納付した人

→令和5年2月上旬に送付



◆注意点

今年中に納付した保険料について、社会保険料控除を受けるためには、年末調整や確定申告を行うときに控除証明書や領収書などの添付が必要となります。年末調整・確定申告まで大切に保管してください。

問 ねんきん加入者ダイヤル(☎0570-003-004) ▶平日 8時30分～19時 ▶第2土曜日 9時30分～16時