

問 保健センター (☎23-8877)



お薦めの一品「切り干し大根入りスパニッシュオムレツ」

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。

材料 (1人分)

ジャガイモ……………30g
ニンジン……………30g
タマネギ……………20g
ピーマン……………10g
切り干し大根……………8g
しょうゆ……………2.5g
卵……………60g (1個)
オリーブ油……………8g
オールスパイス……………1g
塩……………1g
こしょう……………少々

作り方

- ①ジャガイモ、ニンジンは皮をむき1cmのいちょう切りにして水から下ゆです。皮をむいたタマネギとピーマンは1cmの角切りにする。
- ②切り干し大根は水洗いして汚れを落とし、水に3分ほど漬ける。しぼって1cmほどに切り、しょうゆで下味を付けておく。
- ③卵はといておく。
- ④フライパンにオリーブ油を熱し、中火で①②を炒める。オールスパイス、塩、こしょうで味を整え、卵を流し入れる。
- ⑤菜箸でかき混ぜ、半熟状になったら弱火にして、8割ほど火が通ったら皿を使ってひっくり返し、ふたをして2～3分蒸し焼きにする。

<栄養価>

エネルギー
237kcal

たんぱく質
9.5g

脂質
14.4g

食塩相当量
1.6g

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

問 ねんきん加入者ダイヤル (☎0570-003-004)

国民年金保険料は、所得税や住民税の申告の際、全額が社会保険料控除の対象となります。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社会保険料 (国民年金保険料) 控除証明書や領収証書を添付する必要があります。

対象の保険料 令和5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む)

※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。

対象者		送付時期	
①	1月1日～10月2日に 国民年金保険料を納付した人	郵送	10月下旬から 11月上旬にかけて順次
②	①のうち、「ねんきんネット」で 事前に電子送付希望の登録を行った人	電子送付	10月中旬から 10月下旬にかけて順次
③	10月3日～12月31日に国民年金保険料を 納付した人 (①の対象者を除く)	郵送	2月上旬
④	③のうち、「ねんきんネット」で 事前に電子送付希望の登録を行った人	電子送付	1月下旬

※電子送付希望の登録をした人に加え、今年度はマイナポータルと「ねんきんネット」の連携手続きをした人に電子送付を行います (「電子送付を希望しない」を登録した人を除く)。