

おすすめの一品「キャベツシュウマイ」

キャベツの芯を入れることで食感が良くなります。



材料（1人分）

キャベツ	50g
玉ねぎ	20g
片栗粉	6g
豚ひき肉	70g
酒	5g
しょうゆ	2g
砂糖	1g
オイスターソース	1g
しょうが(おろし)	2g
ごま油	1g
からし	0.5g
しょうゆ	2g

A
B

作り方

- ①キャベツは葉と芯に分ける。芯はみじん切りに、葉は千切りにする。葉を耐熱皿に乗せ、ふんわりとラップをし、電子レンジでしんなりするまで加熱（500W30秒。足りなければ10秒ずつ追加）し、冷ます。
- ②玉ねぎはみじん切りにし、①の芯と合わせて片栗粉をまぶす。
- ③ボウルに豚ひき肉とAを入れて混ぜる。粘りが出たら②を加えてさらに混ぜ、4等分にして肉団子を作り、耐熱皿に乗せる。
- ④①の葉の水分を軽く取り、肉団子の周囲に付ける。
- ⑤④を耐熱皿に乗せ、ふんわりとラップをし、電子レンジで加熱（500W2分30秒～3分。足りなければ10秒ずつ追加）。
- ⑥Bのたれを添える。

<栄養価>

エネルギー
228kcalたんぱく質
13.8g脂質
13.2g食塩相当量
0.8g

※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

今回はこれ

国民年金の選べる支払方法

問 国保年金課（☎62-1011）、刈谷年金事務所（☎21-2110）

口座振替

預金口座から自動的に引き落とします。翌月末振替、当月末振替、6カ月前納、1年前納、2年前納から選べます。

クレジットカード納付

毎月納付、6カ月前納、1年前納、2年前納から選べます。

現金納付など

年金機構から届いた納付書を使って金融機関、郵便局、コンビニ、電子納付（Pay-easy）、電子決済（一部のスマホアプリ）で納付することができます。毎月納付、6カ月前納、1年前納、2年前納から選べます。

口座振替・クレジットカード納付の前納申込

申込期限 ▶6カ月前納の上期・1年前納・2年前納…2月29日(木)
▶6カ月前納の下期…8月30日(金)

申込方法 申込期限内に、郵送の場合は、口座振替納付（変更）申出書またはクレジットカード納付（変更）申出書を刈谷年金事務所（〒448-8662 寿町1-401）へ。直接の場合は、年金手帳（基礎年金番号通知書）、通帳またはクレジットカード、届出印（口座振替のみ）、本人確認書類を持参し、以下の窓口へ。

- ▶口座振替…国保年金課、年金事務所または金融機関
- ▶クレジットカード納付…国保年金課または年金事務所

※口座振替・クレジットカードによる前納を辞退したい人は早めに手続きしてください。

※現金納付の前納申込は、年金事務所へ確認してください。

