

「食育ひろば」その213♪ 大根と油揚げの炊き込みご飯

材料(2人分)

- ・米 300g(2合)
- ・大根 200g(1/4本)
- ・油揚げ 20g(1枚)
- ・葉ネギ 3g(1本)

【A】

- ・白だし 45g(大さじ3)
- ・しょうゆ 6g(小さじ1)
- ・みりん 2g(小さじ1/3)



【作り方】

1. 大根は1cmの角切りに、油揚げは縦半分に切ったあと5mm幅に切る。葉ネギは小口切りにする。
2. 米を研ぎ、45分ほど浸水する。浸水後、水を捨てて調味料【A】を加え、合数分のメモリまで水を入れる。
3. 炊飯器に大根と油揚げを入れ、炊飯する。
4. 炊飯後、器に盛り付けて葉ネギを散らす。

【1個分の栄養価】

エネルギー 147kcal たんぱく質 2.7g 脂質 1.6g
炭水化物 27.8g 食塩相当量 0.5g

★食育コラム★

～食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を～

日本では、年間どれくらい食品が廃棄(食品ロス)されているか知っていますか? 令和5年度の食品ロス発生量は約464万トン、うち家庭系では233万トンと推計されています。

食べ残しや食品の廃棄が与える環境への負荷の観点からも、一人一人が買いすぎや作りすぎに注意して、適量に心がけることが重要です。冷凍保存なども活用して、食品の廃棄を少なくするよう心がけましょう。

東京都八王子都税事務所からのお知らせ

①個人住民税の寄附金税額控除を受けるには確定申告が必要です

個人住民税の寄附金税額控除を受けるためには、確定申告書の「住民税・事業税に関する事項」欄に寄附先および寄附金額などを記載し、領収書などを添付の上、税務署に申告する必要があります(所得税が課税されずに個人住民税のみが課税される方は、お住まいの区市町村に住民税申告を行ってください)。

なお、令和8年4月1日以降に支出する都知事が認可した公益信託への寄附金が新たに税額控除の対象となります。

詳細は、東京都主税局ホームページまたは下記問い合わせ先へ

※問い合わせは、主税局課税部課税指導課 ☎03-5388-2969

*具体的な税額などに関する問い合わせは、お住まいの区市町村へ

②令和8年度定期課税分 自動車税種別割の障害者減免申請の受付を行っています

現在、新たに身体障害者手帳などの交付を受けた方、減免申請がお済みでない方を対象に、令和8年度分の自動車税種別割の減免申請の受付を行っています。

〔減免対象〕身体障害者手帳・精神障害者保健福祉手帳などをお持ちの方で、一定の要件を満たす場合
〔申請期限〕6月1日(月)

*減免額には上限が設定されています。

詳細は、東京都主税局ホームページまたは下記問い合わせ先へ

※問い合わせは、東京都自動車税コールセンター ☎03-3525-4066