

切干大根と豚キムチの春巻き

しゃきしゃきの切干大根とバリバリの皮の食感が楽しめます。ピリ辛の味付けでビールにも合う一品。手軽に作れる簡単おかずです。



切干大根はビタミンB1や食物繊維を多く含み、とてもヘルシー。ヨーグルトで和えたり、フライにする食べ方もあるんですよ。



J.A.宮崎中央南宮崎支店
大根部会会長 松田真郎さん

フードスタイリスト
わかさんの Point

切干大根の戻し汁は旨味がたっぷり含まれるため、捨てずに活用します。とろみを付けた具はしっかり冷ましてから春巻きの皮に包むと、皮の破れを防ぐことができます。



- 【材料】**
- ① 切干大根 …………… 20g
 - ② 白菜キムチ(ザク切り) …………… 120g
 - ③ 春巻きの皮 …………… 8~10枚
 - ④ 大葉 …………… 8~10枚
 - ⑤ 豚バラ薄切り肉(一口大) …………… 160g
 - ごま油 …………… 大さじ1
 - 水溶き片栗粉 …………… 適量
 - サラダ油(揚げ用) …………… 適量
 - 水 …………… 150ml
- A** [みりん …………… 大さじ2
和風だしの粉 …………… 小さじ2

- 【作り方】**
- ① 切干大根は水に5分ほど浸し、水気を絞り、ザク切りに切る。(戻し汁は捨てない)
 - ② フライパンにごま油を熱し、①の切干大根と豚肉、キムチを炒める。
 - ③ 豚肉の色が変わったら、Aと①の切干大根の戻し汁、②を加えて煮立たせ、水溶き片栗粉でしっかりとろみをつけてバットに広げて冷ます。
 - ④ 春巻きの皮に大葉をのせ、③を巻き、160度の油で上下を返しながらかよく揚げて油を切る。お好みで酢醤油につけていただく。

分量：8~10本
食材費：約500円 ※調味料は除く
カロリー：153Kcal ※1本あたり
調理時間：約25分



郵送での申告受付

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、郵送での申告をぜひご利用ください。

- 提出期限 3月15日(火)まで
- 必要書類
 - ①令和4年度市民税・県民税申告書(記入もれがないかご確認ください)
 - ②納税義務者の本人確認書類(運転免許証など)の写し
 - ③所得、所得控除を証明する書類の写し(該当する人のみ)
 - ※営業・農業・不動産所得のある人は「収支内訳書」が必要です。市ホームページにも掲載していますので、必要な場合はご利用ください。



詳細はこちら

会場での申告受付

- 受付期間 2月1日(火)~3月15日(火)
 - 受付時間 9:00~12:00、13:00~16:00(土・日・祝日は除く)
- ※申告の期間中は、下記に記載している会場のみでの受け付けになります。(期間中は市民税課や総合支所の窓口では受け付けません。)
- ※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、以下のとおりご協力をお願いします。
- マスクの着用をお願いします。
 - 来場の前にご自身で検温し、37.5度以上の発熱がないことを確認してください。
 - 体調がすぐれない人は来場をお控えください。

お持ちいただくもの

- ①令和4年度市民税・県民税申告書(会場にもあります)
- ②給与や年金収入がある人は源泉徴収票(交付が受けられない場合は、給与支払証明書など収入金額を証明するもの)
- ③営業・農業・不動産所得がある人は収支内訳書とその収益や経費を証明する帳簿、出荷証明書や領収書など
- ④各種控除(社会保険料、生命保険料、地震保険料ほか)の支払証明書
- ⑤納税義務者の本人確認書類(運転免許証など) ※代理の場合は来場者の身分証明書をご持参ください。

会場	期間
青島	内海やっこ荘 2月3日(木)・4日(金) (4日は9時~正午のみ受付)
	青島地域総合センター (2階地域センター会議室) 2月8日(火)・9日(水)
北	西部地区 農村環境改善センター 2月1日(火)・2日(水)
木花	木花公民館 2月8日(火)~10日(木)
赤江	赤江公民館 2月14日(月)~18日(金)
	本郷公民館 2月22日(火)~25日(金)
住吉	住吉公民館 2月21日(月)~25日(金)
生目	生目の杜遊古館 (体験学習館) 2月15日(火)~18日(金)
	那珂地区公民館 2月9日(水)・10日(木)
佐土原	佐土原地区交流センター 2月15日(火)~17日(木)
	佐土原総合文化センター 3月1日(火)~9日(水)

会場	期間
田野	二ツ山集落センター 2月1日(火)
	田野西地区公民館 2月3日(木)
	田野公民館(文化会館) 3月8日(火)~11日(金)
高岡	高岡交流プラザ 2月2日(水)~4日(金)
	花見構造改善センター 2月4日(金)
	小山田自治公民館 2月7日(月)・8日(火)
清武	高岡地区 農村環境改善センター 3月1日(火)~4日(金)
	清武総合支所 2月15日(火)~25日(金)
その他 市内 全域	下加納自治公民館 3月11日(金)・14日(月)
	市民文化ホール(2階会議室) 3月2日(水)~10日(木)
	中央公民館(3階大研修室) 3月1日(火)~15日(火)

※感染症の影響によっては、申告会場が閉鎖される可能性があります。その際には市ホームページ等によりお知らせします。

所得税の確定申告相談会場などのご案内

イオンモール宮崎2階「イオンホール」で、下記のとおり申告相談を行います。また、申告書はご自宅のパソコンやスマートフォン、タブレットから国税庁ホームページを利用して作成し、e-Taxによる送信または印刷して郵送等で提出できます。

- 期間 2月16日(水)~3月15日(火)(土・日・祝日は除く) ※2月20日(日)、27日(日)は開設
- 受付時間 9:00~16:00

※申告相談会場では混雑を回避するため、入場制限を行う場合があります。多くの人がお越しになる申告相談会場ではなく、ぜひご自宅からe-Taxをご利用ください。

問 宮崎税務署 TEL29-2151(自動音声案内に従い「0」番を選択してください)



確定申告書等作成コーナー(スマートフォン)はこちら

問 市民税課 TEL21-1748 FAX38-9557

税金の申告はお早めに!

税の申告は、市民税・県民税をはじめ国民健康保険税、介護保険料、保育料などの算定の基礎となります。行政サービスを受ける際の税証明の交付にも必要です。

昨年の申告状況を基に、申告が必要と思われる人には1月中旬に申告書を郵送します。申告書は郵送または申告会場にて提出してください。確定申告や年末調整をして追加する収入や控除がない場合などは、市民税・県民税の申告は不要です。なお、年金受給者で確定申告が不要(公的年金等収入が400万円以下)でも公的年金等の所得が20万円以下)でも公的年金等の源泉徴収票に記載がない控除を追加する場合、市民税・県民税の申告が必要になります。



市ホームページはこちら