

笑顔

5月のニューズレター

Vo. 87

さわやかな風が吹き渡る若葉の季節となりました。

(年月) 株迫広碎石

被災地を救う ふるさと納税

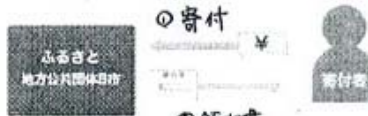
自分が貢献したいと思う地方自治体へ寄付できる仕組み。
寄付先は、自分の出身地に限りなく地域を選べます。2,000円を超える寄付をするとその年の所得税と翌年の住民税から控除されます。

また、ふるさと納税は東日本大震災で被災した地域への復興支援金としても注目されています。

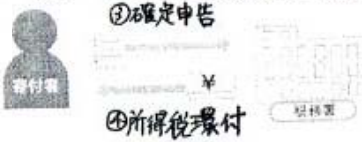
(ふるさと納税は複数の市町村にすることも可能です。被災地や自分の故郷に貢献できるうえ、税控除も受けられる制度。ぜひ活用したいものです。)

納税の方法 (ふるさと納税を瑞サト)

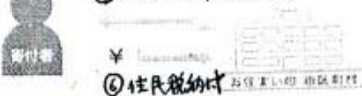
- ① 「ふるさと」と指定した自治体に寄付。
地方公共団体から領収書が発行されます。
(被災地準備ができていない自治体もたくさんあります)



- ② 次の確定申告でその領収書を添付して申告。



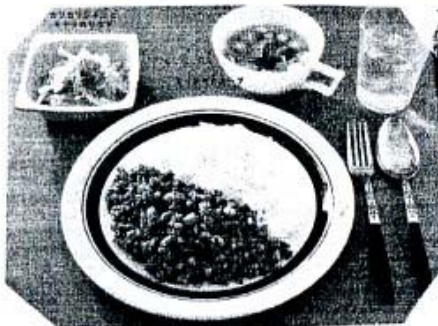
- ③ 住民税から控除が受けられる。
寄付を行った年の翌年の住民税から控除される。
④ 住民税決定通知書



わが家のめしん家) 弊社西車線のK&W家は
桜の咲く近所の土手沿いで家族
だけの花見をしました。日が暮れると提灯の灯りが気分
を盛り上げます。が、寒さには耐えられなかったようです。
翌日、おばあちゃん(K&Wの奥母)に花見の話をしました。
「お金の使い方は見直さ
るとおばあちゃん「Nちゃん(6才)提灯 何か命か?」
Nちゃん「うん、わかるよ。
ちょうちのちんこ!!」 (さすがNちゃん、かかいすぎる)

貯まる財布になる 8つのルール (税理士 豊田潤一郎)

- ① 長財布を使う
(お金にとって居心地がいい)
- ② できるだけ新札でそろえる
(新札が入っていると気持ちがいいもの。買い物にうれしい)
- ③ 五千円札をいっぱい入れておく
(五千円札は一万円札の中が1枚になる)
- ④ お札の向きを同じにする
(常に裏表に財布を見るのでお金の使い方に気を使わない)
- ⑤ ムダなものを入れず
お金を溜める
- ⑥ 支払いの時は丁寧にお金を渡す
- ⑦ 小銭から使うように心がける
(お札はできるだけ長く使おう)
- ⑧ 毎日財布の中身を見る
習慣が身につく



体脂肪計
タニタの
社員食堂メニュー
ぜひうちの
メニューに取り入れて
下され
大豆入り
ドライカレー

大豆入りドライカレー

+材料(4人分)
大豆水煮缶(120g入り)2缶 ニンニク、ショウガ各1かけ タマネギ1個 ニンジン4cm ピーマン(ヘタと種を除く)1個 豚ひき肉280g カレー粉大さじ1と1/2 A【トマトケチャップ大さじ1、ウスターソース大さじ1 顆粒洋風だし小さじ1、塩、コショウ、ナツメグ各少し ローリエ1枚 水1カップ】 ご飯茶碗4杯分(600g)
+つくり方
①大豆と野菜はすべて粗みじん切りにする。
②フライパンを熱してひき肉を炒め、肉の色が変わったらニンニク、ショウガ、タマネギを加えて炒める。
③タマネギが透きとおったらニンジンとピーマンを加えてさらに炒め、大豆を加えてカレー粉をふり入れ、ひと炒めする。
④Aを加え混ぜ、全体になじむように軽く煮込み、ご飯とともに器に盛る。(547kcal 塩分1.8g)

カリカリジャコとモヤシのサラダ

+材料(4人分)
チリメンジャコ20g モヤシ200g ニンジン(短冊切り)8cm コマ油大さじ1 A【ポン酢しょうゆ大さじ1、塩、粗びきコショウ(黒)各少し]
+つくり方
①モヤシとニンジンはそれぞれさっとゆでてザルに上げる。
②フライパンにゴマ油とチリメンジャコを入れて火にかけ、強火でカリッとするまで炒める。ペーパータオルに取って油をよくきる。
③①のモヤシとニンジン、A、②のチリメンジャコを合わせてあえ、器に盛りつける。(42kcal 塩分1.0g)
この不リュームで約600kcal/刻んだ大豆と野菜からうま味が出るので肉や油をカットしたとは思えないおいしさになります。

エリンギのスープ

+材料(4人分)
エリンギ(半分長さの薄切り)1本 A【顆粒洋風だし小さじ2 水3カップ】 長ネギ(小口切り)20cm 塩、コショウ各少し
+つくり方
鍋にAを沸かし、エリンギと長ネギを加えて火がとおるまでひと煮し、塩、コショウで味をととのえる。(9kcal 塩分0.9g)

Vo. 86の解答

