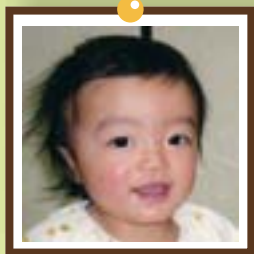


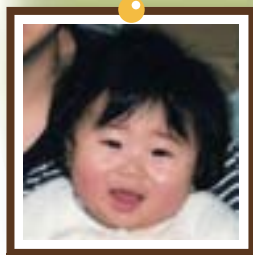
ハイチー入!



3歳・酒井 厚季 ちゃん
清滝中安戸町



1歳・酒井 稔季 ちゃん
清滝中安戸町



1歳・川出 音緒 ちゃん
清滝安良沢町



3歳・川出 音泉 ちゃん
清滝安良沢町

お子さん(就学前)の写真募集!!

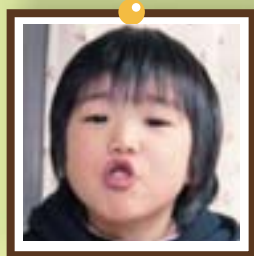
写真の裏にお子さんの名前(ふりがな)・生年月日・住所・保護者名・電話番号を明記してご応募ください(市内在住に限る)。
送り先 秘書広報課 広報広聴係



ほしの りしん
星野 李心 ちゃん
9か月・瀬尾



ほしの しおん
星野 紫音 ちゃん
3歳・瀬尾



ほしの ゆあん
星野 結安 ちゃん
4歳・瀬尾



かとう あかり
加藤 朱理 ちゃん
10か月・木和田島

日光の美味しいレシピ 26



イカとアスパラのしょうが炒め

アスパラガスの料理というと、何を思い浮かべますか? アスパラベーコンなどの炒め物や焼きアスパラ、てんぷら、ゆでてマヨネーズなど、意外と多くの種類があります。夏野菜の中でも人気急上昇のアスパラガスで、色々な料理にチャレンジしてみましょう。

今回のレシピは 328キロカロリー(1人分)

※作り方※

- ①アスパラガスの根元の固い皮をむき、食べやすい大きさにカットする。
- ②イカのはらわたを取り、縦半分に分けてから斜め切りにする。
- ③②をさっとゆで、ザルに上げて水気を切る。
- ④ショウガをすりおろし、調味料とよく混ぜておく。
- ⑤フライパンにサラダ油を入れて熱し、アスパラガスを炒める。ほぼ火が通ったら、④を加えてひと煮立ちさせる。
- ⑥⑤にイカを加えて混ぜ、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ⑦⑥にごま油を加えて香りをつけてできあがり。

※ポイント※

ご飯のおかずにも冷たいビールにもぴったりの1品です。

※材料/4人分※

イカ…1パイ、アスパラガス…2束、ショウガ…1片、サラダ油…大さじ1/2、片栗粉…小さじ1(大さじ1の水で溶く)、ゴマ油…少々
【調味料】鶏がらスープの素…小さじ1/2、湯…大さじ3、酒…大さじ2、塩…小さじ1

※お知らせ※

今回からレシピのカロリー数を表示しますので、料理の際の参考にしてください。



提供：日光市地産地消推進協議会

5月の人口と世帯数	男		女		計		世帯数	
	今市地域	日光地域	藤原地域	足尾地域	栗山地域	日光市	今市地域	日光地域
	30,776人(+29)	31,741人(-8)	62,517人(+21)	22,712世帯(+34)				
	7,413人(-17)	8,069人(-9)	15,482人(-26)	6,379世帯(+25)				
	4,858人(-3)	5,355人(-5)	10,213人(-8)	4,649世帯(+11)				
	1,333人(-7)	1,507人(0)	2,840人(-7)	1,565世帯(-2)				
	912人(-1)	888人(-5)	1,800人(-6)	762世帯(+9)				
	45,292人(+1)	47,560人(-27)	92,852人(-26)	36,067世帯(+77)				

※住民基本台帳による(5月1日現在) ※()内は前月比