



3歳・吉沢
育藤 芽衣香 ちゃん



3歳・吉沢
育藤 萌日香 ちゃん



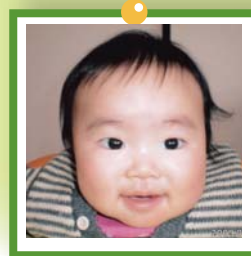
1歳・足尾町
細内 怜翔 ちゃん



5か月・森友
大野 唯 ちゃん



9か月・今市
栗田 あかり ちゃん



10か月・今市
津布久 ひなこ ちゃん



10か月・今市
竹澤 里英 ちゃん



1歳・文挾町
田中 悠健 ちゃん

ハイチーズ!

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。 ※掲載は1人1回のみ。送先 秘書広報課 広報広聴係

日光の美味しいレシピ 27



シャキシャキ新ジャガサラダ

カレーやシチュー、肉ジャガなど、幅広く使われるジャガイモ。収穫したてのジャガイモは、皮が薄く、とてもみずみずしいです。市内では、主に男爵やキタアカリが作られており、直売所などで販売されています。ぜひ、そのおいしさを実感してください。

提供：とちぎ食育応援団 日光市農村生活研究グループ協議会

※作り方※

- ①トマトをくし形に切る。
- ②ジャガイモの皮をむいてマッチ棒状に切り、熱湯で15秒さっと茹でた後、冷ます。
- ③アスパラガスは、茎の硬い部分の皮をむいて茹で、3～4cmに切る。
- ④ウインナーソーセージを茹で、1cmの輪切りにする。
- ⑤②③④をマヨネーズと塩であえ、サラダにする。
- ⑥器に①と⑤を盛り合わせてできあがり。好みでトマトに塩、サラダにコショウをふってください。

※材料/4人分※

- 新ジャガイモ…3個
- トマト…2個
- アスパラガス…4本
- ウインナーソーセージ…4本
- マヨネーズ…大さじ4
- 塩…少々

今回のレシピは

182キロカロリー(1人分)

- ・タンパク質…4.6g
- ・脂質…10.6g
- ・塩分…0.5g

この料理を作ってくれたのは



明神生活改善クラブの皆さん

6月の人口と世帯数

	男	女	計	世帯数
今市地域	30,778人(+2)	31,734人(-7)	62,512人(-5)	22,743世帯(+31)
日光地域	7,401人(-12)	8,060人(-9)	15,461人(-21)	6,374世帯(-5)
藤原地域	4,854人(-4)	5,362人(+7)	10,216人(+3)	4,656世帯(+7)
足尾地域	1,327人(-6)	1,500人(-7)	2,827人(-13)	1,559世帯(-6)
栗山地域	908人(-4)	888人(0)	1,796人(-4)	761世帯(-1)
日光市	45,268人(-24)	47,544人(-16)	92,812人(-40)	36,093世帯(+26)

※住民基本台帳による(6月1日現在) ※()内は前月比