

# ハイチー入!



高藤 佳奈 ちゃん  
5歳・板橋



高藤 侑佳 ちゃん  
2歳・板橋



星 海風 ちゃん  
4歳・稲荷町3丁目



星 玲奈 ちゃん  
2歳・稲荷町3丁目

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ください。  
※市内在住に限る。 ※掲載は1人1回のみ。  
※なるべくプリンタで印刷したものでなく、写真に焼いたものをお送りください。  
送り先 秘書広報課 広報広聴係



山本 優花 ちゃん  
1歳・荻沢



高藤 稀星 ちゃん  
1歳・荻沢



大橋 優愛 ちゃん  
1歳・荻沢



沖本 柚希 ちゃん  
2歳・並木町

## 日光の美味しいレシピ 30



### 彩りミルクだんご

残暑がまだまだ厳しいですが、作物は暑さに負けず、しっかり育っています。9月中旬になると米の収穫が始まり、皆さんお待ちかねの収穫の秋、食欲の秋の到来です。

今回も牛乳を使ったデザート。冷たい牛乳とデザートで、夏の疲れを癒してください。

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もち米とうるち米をよく洗い、半日ほど水に浸してから水気を切り、フードプロセッサーで細かく砕く(すり鉢でも可)。
- ②かぼちゃの皮をむき、電子レンジで加熱し柔らかくする。
- ③大きめの耐熱容器に①と牛乳を入れてラップをし、電子レンジで10分加熱する。加熱中、レンジを開けて数回混ぜ、最後に練乳を加えさらに混ぜる。
- ④③を3等分する。
- ⑤④の1つをさらに8等分して丸める。
- ⑥④の1つに抹茶を入れ、混ぜてから電子レンジで1分加熱し、8等分して丸める。
- ⑦④の1つに②を入れ、混ぜてから電子レンジで1分加熱し、8等分して丸める。
- ⑧⑤、⑥、⑦を竹串に刺し、④をかけてできあがり。

#### ※材料/4人分※

- もち米…1/2カップ
- うるち米…1と1/2カップ
- かぼちゃ…10g
- 牛乳…100cc
- 練乳…大さじ4
- 抹茶…小さじ1
- 竹串…8本
- ④餡・練乳…適量

#### 今回のレシピは

- 216キロカロリー(1人分)
- ・タンパク質…5.9g
- ・脂質…2.1g
- ・塩分…0g

#### この料理を作ってくれたのは



ポップコーンクラブ(落合地区)の皆さん

8月の人口と世帯数	男		女		計	世帯数
	今市地域	30,786人(+11)	31,729人(-11)	62,515人(0)	22,772世帯(+14)	
日光地域	7,391人(+4)	8,043人(-3)	15,434人(+1)	6,375世帯(+7)		
藤原地域	4,830人(-12)	5,356人(+1)	10,186人(-11)	4,646世帯(-7)		
足尾地域	1,323人(-1)	1,493人(0)	2,816人(-1)	1,557世帯(-1)		
栗山地域	904人(-2)	883人(-2)	1,787人(-4)	762世帯(+1)		
日光市	45,234人(0)	47,504人(-15)	92,738人(-15)	36,112世帯(+14)		

※住民基本台帳による(8月1日現在) ※( )内は前月比