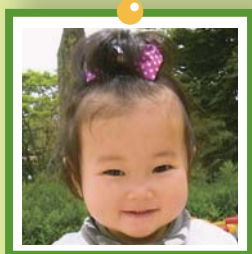




高野 裕斗 ちゃん
3歳・中宮祠



高野 結生 ちゃん
1歳・中宮祠

ハイチーズ!



手塚 悠仁 ちゃん
1歳・小林



高橋 奏介 ちゃん
7か月・今市

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はなく、紙焼きした写真をお送りください。
送り先 秘書広報課 広報広聴係



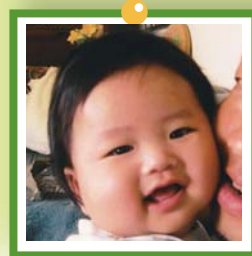
おおしましゅんさく
大嶋 春咲 ちゃん
1歳・土沢



ふくだ みお
福田 弥桜 ちゃん
1歳・板橋



さいとう しゅんた
齋藤 詢汰 ちゃん
1歳・木和田島



やぎ さわしゅんすけ
八木澤 俊輔 ちゃん
9か月・鬼怒川温泉大原

日光のおいしいレシピ 30



野菜いっぱいカレー煮

新米の季節、おいしいご飯に合うのは、老若男女問わず人気のあるカレーですね。最近では朝食でのカレーも普及してきました。

今回のレシピは野菜いっぱいカレー煮。大好きなカレーと一緒に、野菜の苦手な方も、たっぷりの野菜をおいしくいただけますよ。

※作り方※

- ①南京豆をゆで、3~4cmに切る。
- ②オクラを塩で板ずりする。
- ③ナスは大きめの乱切り、ニンジンとトマトは小さめの乱切りにする。タマネギを食べやすい大きさのくし切りにする。
- ④鍋に油を入れ③を炒める。油が野菜になじんだら水を少量入れ、5~6分煮る。
- ⑤野菜が軟らかくなったら、オクラの塩を落として輪切りにする。
- ⑥塩、カレールウ、南京豆、オクラを入れ、2~3分煮て出来上がり。

※ポイント※

普通のカレーとは違うので、水の量は少なくしてください。
ご飯だけでなく、そうめんやうどん、パスタなどにあえてもおいしくいただけます。

提供：J A かみつが日光女性会

※材料／4人分※

南京豆…100g、オクラ…4本、ナス…4本、ニンジン…1本、トマト…1個、タマネギ…1個、カレールウ…2~3片、油…少量、さじ1、塩…少々、水…少量

今回のレシピは

130キロカロリー(1人分)
・タンパク質…2.7g
・脂質…6.5g
・塩分…1.2g

この料理を作ってくれたのは



なま おまきこ
沼尾昌子さん(川室)

※先月号のレシピの番号は29の誤りでした。お詫びして訂正します。

9月の人口と世帯数

	男	女	計	世帯数
今市地域	30,794人(+8)	31,729人(0)	62,523人(+8)	22,786世帯(+14)
日光地域	7,377人(-14)	8,048人(+5)	15,425人(-9)	6,381世帯(+6)
藤原地域	4,815人(-15)	5,341人(-15)	10,156人(-30)	4,632世帯(-14)
足尾地域	1,320人(-3)	1,493人(0)	2,813人(-3)	1,555世帯(-2)
栗山地域	900人(-4)	880人(-3)	1,780人(-7)	759世帯(-3)
日光市	45,206人(-28)	47,491人(-13)	92,697人(-41)	36,113世帯(+1)

※住民基本台帳による(9月1日現在) ※()内は前月比