

# ハイチー入!



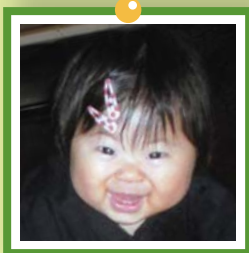
わたなべ めい  
1歳・芹沼 ちゃん



やまぐち けいち  
7か月・木和田島 ちゃん



こばやし はやと  
2歳・所野 ちゃん



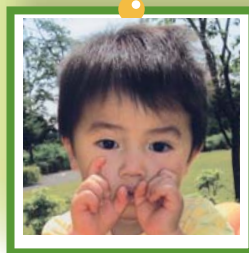
こばやし あい  
9か月・所野 ちゃん

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



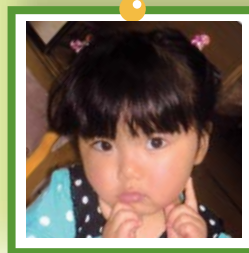
なかやま れんしん  
5歳・森友 ちゃん



なかやま こうゆう  
2歳・森友 ちゃん



あかし えいと  
7か月・塩野室町 ちゃん



わじずみ みく  
2歳・倉ヶ崎 ちゃん

## 日光の美味しいレシピ 31

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



### 山くらげの油いため

今回は珍しい野菜、山くらげ(ステムレタス)を使った料理です。山くらげは中国原産のレタスの一種で、栄養価が非常に高い野菜です。なかなか見かけない野菜ですが、直売所などで見かけたらぜひ食べてみてください。また、家庭菜園での栽培も楽しいですよ。

#### ※作り方※

- ①山くらげの葉を取り、さっとゆでる。
- ②ゆでた山くらげの皮をむいて5cmくらいの長さに切り、さらに千切りにする。
- ③油あげを縦に半分に切り、さらに約1cm幅に切る。
- ④中華なべを熱し、オリーブオイルを入れ、②と③を炒める。
- ⑤塩、こしょうでお好みに味付けする。
- ⑥しょうゆを周りに入れ、さっと炒めて出来上がり。

#### ※材料/4人分※

- 山くらげ…2本
- 油あげ…1/2枚
- オリーブオイル…大さじ1
- 塩…適量
- こしょう…適量
- しょうゆ…少々

#### 今回のレシピは

- 73キロカロリー(1人分)
- ・タンパク質…2.3g
- ・脂質…6.0g
- ・塩分…0.6g

#### ※ポイント※

山くらげのコリコリした食感を残すため、炒めすぎないように注意しましょう。

#### この料理を作ってくれたのは



スイートピー会(大沢地区)

10月の人口と世帯数	男	女	計	世帯数
今市地域	30,792人(-2)	31,737人(+8)	62,529人(+6)	22,812世帯(+26)
日光地域	7,366人(-11)	8,047人(-1)	15,413人(-12)	6,387世帯(+6)
藤原地域	4,810人(-5)	5,323人(-18)	10,133人(-23)	4,633世帯(+1)
足尾地域	1,320人(±0)	1,487人(-6)	2,807人(-6)	1,551世帯(-4)
栗山地域	900人(±0)	877人(-3)	1,777人(-3)	760世帯(+1)
日光市	45,188人(-18)	47,471人(-20)	92,659人(-38)	36,143世帯(+30)

※住民基本台帳による(10月1日現在) ※( )内は前月比