

ハイチーズ!

高村 憧子 ちゃん
7か月・今市



大塚 侑生 ちゃん
6か月・平ヶ崎



高橋 遥希 ちゃん
3歳・若杉町

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ください。※市内在住の方に限ります。※掲載は1人1回のみで、受付順になります。※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

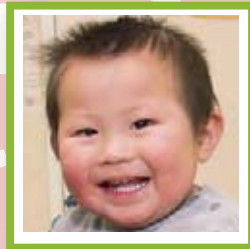
佐藤 樹 ちゃん
10か月・今市



高橋 駿斗 ちゃん
1歳・若杉町



福田 藍 ちゃん
4歳・今市



福田 康介 ちゃん
1歳・今市



三木 菜々子 ちゃん
8か月・平ヶ崎

日光の美味しいレシピ 36



豚汁

今回紹介するのは、2月21日に開催された親子de味噌づくり講座で、試食用に作った豚汁のレシピです。

豚汁は、豚肉とたっぷりの野菜を一緒に食べることができるため、栄養バランスが良く、汁物の王者といっても過言ではありません。

作り方

- ①鍋にサラダ油を入れて熱し、豚肉を入れて炒める。
- ②豚肉表面の色が変わったら、ダイコン、ニンジン、ゴボウ、シメジを加え、さらに炒める。
- ③油がじゅうぶん回ったら、だし汁、ジャガイモ、こんにゃくを加え、強火で煮る。
- ④③が煮立ってあくが浮いたら丁寧に取り除き、弱火にして10~15分煮る。
- ⑤みそを溶きながら加え、豆腐、ネギを加える。沸騰直前に火を止めてできあがり。

ポイント

だしをしっかり取ることがおいしさの決め手です。

今回のレシピは

- 202キロカロリー(1人分)
- ・タンパク質…10.6g
 - ・脂質…13.2g
 - ・塩分…1.3g

材料/8人分

豚こま肉…320g、ダイコン…200g(いちょう切り)、ニンジン…120g(いちょう切り)、ゴボウ…80g(斜め薄切り、水にさらして水を切っておく)、ジャガイモ…200g(いちょう切り、水にさらして水を切っておく)、シメジ…60g(小房に分ける)、ネギ…100g(斜め切り)、こんにゃく…160g(一口大にちぎり、ゆでて水を切っておく)、豆腐…200g(2cm角に切っておく)、サラダ油…大さじ2、だし汁…8カップ(コンブ・削り節)、みそ…大さじ4



親子de味噌づくり講座の様子

4月の人口と世帯数

	男	女	計	世帯数
今市地域	30,749人(+5)	31,652人(-25)	62,401人(-20)	22,946世帯(+49)
日光地域	7,275人(-22)	7,947人(-47)	15,222人(-69)	6,330世帯(-13)
藤原地域	4,783人(-4)	5,301人(+11)	10,084人(+7)	4,651世帯(+31)
足尾地域	1,296人(-4)	1,458人(-15)	2,754人(-19)	1,539世帯(+1)
栗山地域	867人(-19)	848人(-19)	1,715人(-38)	734世帯(-16)
日光市	44,970人(-44)	47,206人(-95)	92,176人(-139)	36,200世帯(+52)

※住民基本台帳による(4月1日現在) ※()内は前月比