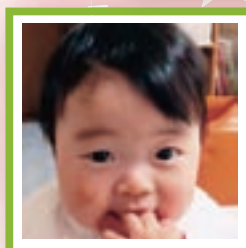
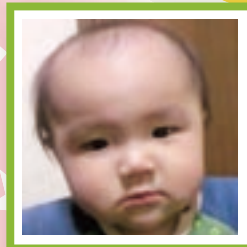


ハイチーズ!

★
9か月・塩野室町
阿久津 匡輝 ちゃん



★
1歳・瀬川
大嶋 来希 ちゃん



★
10か月・所野
目崎 未菜 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

★
6歳・今市
阿部 叶歩 ちゃん



★
阿久津 頼生 ちゃん
4歳・町谷



★
阿久津 賢央 ちゃん
10か月・町谷



★
高山 嵐士 ちゃん
10か月・鬼怒川温泉大原



★
阿部 史苗 ちゃん
1歳・今市

日光の美味しいレシピ 38

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



油揚げ詰めコロッケ

油揚げは、たんぱく質・ビタミンE・カルシウムを含み疲労回復に役立ちます。酸化しやすいので、油抜きをして冷凍しておくとう便利です。今回は衣の代わりに使うことで、料理の手間を省き、カロリーも抑えられています。今晚のおかずやお弁当にいかがですか。

- *作り方***
- ①油揚げを半分に切り、湯通しして油抜きする。
 - ②ジャガイモを一口大に切り、水、調味料を加え10分程度煮る。煮上がる直前に粗みじん切りにしたタマネギとニンジン、牛ひき肉、グリーンピースを加えてさらに煮る。
 - ③②をつぶして俵型に丸め、油揚げに詰め、ようじでとめる。
 - ④クッキングペーパーを敷いたオーブンに、オリーブオイルを軽く塗った③を入れ、160度で5分程度焼く。
 - ⑤焼いたら半分に切り、ようじを外し切り口を上にして、できあがり。お好みで実山椒か粉山椒を振ってください。

- *材料/4人分***
- ジャガイモ(中)…4個、牛ひき肉…100g、タマネギ(中)…1個、ニンジン…1/3本、グリーンピース…30g、水…100cc、油揚げ…4枚、オリーブオイル…少々、【調味料】しょうゆ…大さじ2、砂糖…大さじ2、みりん…大さじ2

今回のレシピは
307キロカロリー(1人分)
・タンパク質…12.5g
・脂質…11.7g
・塩分…1.4g

この料理を作ってくれたのは



なでしこ会の皆さん(大沢地区)

- *ポイント***
オリーブオイルを塗るとパリパリ感が出ます。

6月の人口と世帯数	男		女		計		世帯数	
	今市地域	日光地域	藤原地域	足尾地域	栗山地域	日光市	今市地域	日光地域
	30,723人(-16)	7,248人(-11)	4,781人(-4)	1,299人(0)	861人(-3)	44,912人(-34)	22,999世帯(+7)	6,331世帯(-2)
	31,633人(-8)	7,924人(-20)	5,296人(-7)	1,454人(-1)	837人(-6)	47,144人(-42)	10,077世帯(-11)	4,662世帯(-3)
	62,356人(-24)	15,172人(-31)	10,077人(-11)	2,753人(-1)	1,698人(-9)	92,056人(-76)	2,753世帯(-1)	1,539世帯(-2)
	22,999世帯(+7)	6,331世帯(-2)	4,662世帯(-3)	1,539世帯(-2)	728世帯(-4)	36,259世帯(-4)		

※住民基本台帳による(6月1日現在) ※()内は前月比