

ハイチーズ!

5歳・福田多佑ちゃん
福田多佑 ちゃん
ちやくん



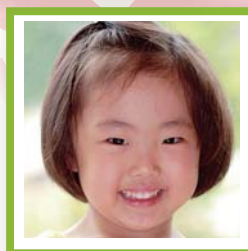
1歳・小野琉翔ちゃん
小野琉翔 ちゃん
ちやくん



1歳・遠山健ちゃん
遠山健 ちゃん
ちやくん

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、ご自宅のプリンタで印刷したものはなく、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

1歳・鈴木愛琉ちゃん
鈴木愛琉 ちゃん
ちやくん



4歳・森日和ちゃん
森日和 ちゃん
ちやくん



2歳・森和穂ちゃん
森和穂 ちゃん
ちやくん



5歳・吉原寧来ちゃん
吉原寧来 ちゃん
ちやくん



3歳・吉原梨桜ちゃん
吉原梨桜 ちゃん
ちやくん

日光の美味しいレシピ 41



サツマイモのムース

食欲の秋に楽しむ旬の味覚サツマイモ! 秋の食卓には欠かせない食材ですね。

サツマイモには、食物繊維や各種ビタミン、ミネラルがバランス良く含まれています。子どもも大好きなサツマイモを使って、いろいろな料理を作ってみてはいかがでしょうか。

提供：栃木県酪農業協同組合

作り方

- ①サツマイモの皮を厚くむき、火の通りやすい大きさに切り、水にさらす。
- ②サツマイモを厚手の鍋に入れ、オレンジジュースを加えて弱火でやわらかく煮る。
- ③煮たサツマイモのうち30gは熱いうちに裏ごしする。
- ④ミキサーに②の残りと牛乳を入れて粒が無くなるくらいにし、2・3回裏ごしする。
- ⑤厚手の鍋に砂糖とアガーを入れて混ぜ合わせ、④を加えて中火で70℃くらいに温める。
- ⑥火を止めて粗熱を取り、生クリームを加えて型に流し、冷蔵庫で冷やす。
- ⑦⑥を皿に盛り、ホイップクリームと③のサツマイモを飾り、お好みでミントの葉を添えて出来上がり。

材料/4人分

サツマイモ…150g、100%オレンジジュース(酸味が無いものがよい)…100cc、牛乳…300cc、砂糖…50g、アガー(凝固剤)…8g、生クリーム…50cc
【ホイップクリーム】生クリーム…50cc、砂糖…小さじ1

今回のレシピは

152キロカロリー(1人分)
・タンパク質…4.3g
・脂質…8.7g
・塩分…1.6g

この料理を作ってくれたのは



かたくり女性会の皆さん

9月の人口と世帯数

	男	女	計	世帯数
今市地域	30,684人(+12)	31,635人(-2)	62,319人(+10)	22,999世帯(+7)
日光地域	7,224人(-18)	7,917人(-19)	15,141人(-37)	6,337世帯(-8)
藤原地域	4,769人(-5)	5,265人(-19)	10,034人(-24)	4,651世帯(-14)
足尾地域	1,281人(-9)	1,431人(-4)	2,712人(-13)	1,529世帯(-3)
栗山地域	849人(-4)	828人(-2)	1,677人(-6)	720世帯(-2)
日光市	44,807人(-24)	47,076人(-46)	91,883人(-70)	36,236世帯(-20)

※住民基本台帳による(9月1日現在) ※()内は前月比