

ハイチーズ!

かわしり あいく
川尻 愛空 ちゃん
6か月・川室



いまなり りん
今成 琳 ちゃん
1歳・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でなく、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



おがわ こはる
小川 胡春 ちゃん
7か月・柄倉



はやま らん
早間 蘭 ちゃん
1歳・森友



うえき たかふみ
植木 啓文 ちゃん
2歳・瀬尾



すずき るきや
鈴木 琉輝哉 ちゃん
1歳・土沢

日光のおいしいレシピ 44



米粉豆豆腐ーナツ

米粉は、油を吸いにくいという特長があります。小麦粉の吸油率38%に対して、米粉の給油率はなんと21%! そのため、米粉の揚げ物はとってもヘルシーです。なお、今回のレシピには、豆腐・おからも使っているので、豆豆という名前を付けました。

提供：JAかみつが日光女性会

作り方

- ①米粉とベーキングパウダーを合わせ、2・3回振るっておく。
- ②ボールにバターを入れ、しゃもじでこねて柔らかくしてから、砂糖を加えて泡だて器で混ぜる。
- ③②に絹豆腐とおから、卵、牛乳、バニラエッセンスを入れて混ぜる。
- ④③に①を入れてしゃもじで切るように混ぜる。なじんできたら、手粉をつけて少しこね耳たぶくらいの固さにする。
- ⑤手粉を使いながら一口大に丸め、160度の油で、こまめに返しながらきつね色になるまで揚げる。
- ⑥油を切って、温かいうちにグラニュー糖をまぶし、お好みでシナモンを加えて出来上がり。

ポイント

たっぷりの油でじっくり揚げるのがコツです。

材料/4人分(12~15個分)

- 米粉…200g
- ベーキングパウダー…小さじ2
- バター…20g
- 砂糖…100g
- 絹豆腐…200g
- おから…50g
- 卵…1個
- 牛乳…大さじ1
- バニラエッセンス…少々
- 油…適量
- グラニュー糖…適量

今回のレシピは

653キロカロリー(1人分)

- ・タンパク質…8.1g
- ・脂質…33.0g
- ・塩分…0.4g

	男	女	計	世帯数
今市地域	30,629人(-26)	31,563人(-27)	62,192人(-53)	23,065世帯(+9)
日光地域	7,203人(-5)	7,910人(-10)	15,113人(-15)	6,323世帯(-5)
藤原地域	4,753人(-4)	5,217人(-14)	9,970人(-18)	4,621世帯(-9)
足尾地域	1,267人(-5)	1,412人(-3)	2,679人(-8)	1,519世帯(-3)
栗山地域	838人(-4)	831人(+1)	1,669人(-3)	715世帯(0)
日光市	44,690人(-44)	46,933人(-53)	91,623人(-97)	36,243世帯(-8)

※住民基本台帳による(12月1日現在) ※()内は前月比