

伊藤 晏令 ちゃん
1歳・小倉



福田 菜々子 ちゃん
3歳・今市本町



ハイチーズ!

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



大島 煌平 ちゃん
1歳・小佐越



佐藤 蒼空 ちゃん
3歳・森友



佐藤 大馳 ちゃん
3歳・森友



竹末 裕翔 ちゃん
1歳・鬼怒川温泉大原

日光のおいしいレシピ 48

提供：日光市農村生活研究グループ協議会



ジャガイモのシュマイもち

ジャガイモはビタミンCが多く、2個のジャガイモで1日の必要量がとれます。

今回の「ジャガイモのシュウマイもち」は、しょうゆやわさびを付けるとご飯のおかずになります。小倉あんを入れるとおやつにもなります。ぜひご賞味ください。

作り方

- ①ジャガイモをゆでてつぶす。
- ②米粉をボウルに入れ、熱湯を加えてこねた後、15分ふかす。
- ③①に②と片栗粉、塩1つまみを加えてよく混ぜ、団子程度の大きさにちぎって丸める。
- ④③を餃子の皮ほどの厚さ・大きさにするように伸ばす。
- ⑤みじん切りにしたタマネギに、ツナと塩1つまみを入れて混ぜ、軽く炒める。
- ⑥⑤を④の皮の中央に適量載せ、シュウマイ状に包む。
- ⑦油を入れたフライパンに⑥を並べて焼き、カリカリに焼けたら出来上がり。

材料/4人分

ジャガイモ…250g、米粉…300g、タマネギ…大1個、油漬けのツナ…1缶、片栗粉…少々、塩…少々、サラダ油…200cc(30cmのフライパンの場合)

今回のレシピは

- 517キロカロリー(1人分)
- ・タンパク質…10.1g
 - ・脂質…14.7g
 - ・塩分…1.2g

この料理を作ってくれたのは



いずみ会の皆さん(和泉)

ポイント

ジャガイモに米粉を加えることで、もちもちした皮ができます。

4月の人口と世帯数	男	女	計	世帯数
今市地域	30,517人(-35)	31,405人(-56)	61,922人(-91)	23,093世帯(+15)
日光地域	7,147人(-30)	7,871人(-26)	15,018人(-56)	6,306世帯(-10)
藤原地域	4,704人(-8)	5,171人(-9)	9,875人(-17)	4,578世帯(-4)
足尾地域	1,249人(-4)	1,396人(-4)	2,645人(-8)	1,512世帯(+4)
栗山地域	831人(-6)	822人(-3)	1,653人(-9)	714世帯(-3)
日光市	44,448人(-83)	46,665人(-98)	91,113人(-181)	36,203世帯(+2)

※住民基本台帳による(4月1日現在) ※()内は前月比