

千歳 希羽ちゃん  
1歳・今市



齋藤 麻弥ちゃん  
1歳・高徳



# 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お名前(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



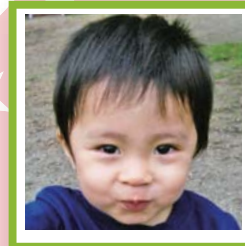
千葉 颯央ちゃん  
3歳・今市



千葉 蒼ちゃん  
5歳・今市



柳原 琉李ちゃん  
5歳・清滝中安戸町



神山 優斗ちゃん  
1歳・平ヶ崎

## 日光のいいレシピ 52



### スタミナサラダうどん

豚肉は、筋肉に疲労物質をたまりにくくする働きがあるビタミンB1を豊富に含み、疲労回復に役立ちます。スタミナサラダうどんは、食欲が出ない夏場でも食べられるのどごしの良いうどんと旬の野菜を使ったさっぱりしていてスタミナがつく一品です。

#### \*作り方\*

- ①麺つゆを好みの濃度で水で薄め、冷蔵庫で冷やしておく。
- ②うどんを少し硬めにゆで、冷水でぬめりを取り水気を切る。
- ③キュウリと青ジソの葉を千切りにし、青ジソの葉を水にさらしてあくを取り、搾っておく。ミニトマトを半分に切り、レタスを食べやすい大きさにちぎる。
- ④油をなじませたフライパンに溶いた卵を何度かに分けて焼き、錦糸卵を作る。
- ⑤豚肉をさっとゆで、1cm程度の幅に切り、好みのたれをからめておく。
- ⑥皿にうどんを盛り、中央に⑤を載せ、その周りに③と④を彩りよく盛り付ける。豚肉の上に紅しょうがを載せ、冷やしておいたつゆをかけたら出来上がり。

提供：JAかみつが日光女性会

#### \*材料/4人分\*

うどん(乾麺)・・・400g、キュウリ・・・2本、ミニトマト・・・12個、青ジソの葉・・・12枚、レタス・・・4枚、卵・・・2個、豚薄切り肉・・・200g、紅しょうが・・・適量、麺つゆ・・・50ml、水・・・200ml

#### 今回のレシピは

534キロカロリー(1人分)

- ・タンパク質・・・23.2g
- ・脂質・・・11.5g
- ・塩分・・・5.7g

#### この料理を作ってくれたのは



(左から)佐藤美江子さん(宮小来川)と星野ミヨ子さん(南小来川)

### 8月の人口と世帯数

	男	女	計	世帯数
今市地域	30,454人(-10)	31,311人(-13)	61,765人(-23)	23,155世帯(+20)
日光地域	7,081人(-22)	7,850人(-10)	14,931人(-32)	6,316世帯(-2)
藤原地域	4,670人(-9)	5,171人(-17)	9,841人(-26)	4,583世帯(-11)
足尾地域	1,242人(-1)	1,369人(-5)	2,611人(-6)	1,498世帯(-3)
栗山地域	796人(-6)	812人(-4)	1,608人(-10)	698世帯(0)
日光市	44,243人(-48)	46,513人(-49)	90,756人(-97)	36,250世帯(+4)

※住民基本台帳による(8月1日現在) ※()内は前月比