

わたなべ  
渡邊 ゆらちゃん  
4歳・針貝



# ハイチーズ!

あかいし  
赤石 莉希ちゃん  
1歳・塩野室町



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



さとう ゆい  
佐藤 悠衣ちゃん  
1歳・若杉町



おまた たいき  
小又 大輝ちゃん  
3歳・所野



やました かほ  
山下 華穂ちゃん  
5歳・山口



いけだ いろは  
池田 彩葉ちゃん  
8カ月・若杉町

## 日光のおいしいレシピ 54

提供：健康にっこう21計画推進協議会専門部会  
(栄養・食生活兼糖尿病・脳卒中・心臓病部会)



### さつま芋の彩りグラタン

秋が旬のサツマイモ。今回は皮をおかなくすることで彩りが良くなるだけでなく、皮に含まれるカルシウムや抗酸化成分が摂取できます。  
また、旬の食材は栄養価が高く、その季節特有の体の不調(夏バテや冷えなど)を防ぐ効果がありますので、意識して食べましょう。

**\*作り方\***

- ①タマネギを薄切りにし、バターを入れた鍋で炒める。タマネギがしんなりしたら小麦粉を加え、弱火で炒める。
- ②混ぜたAを①に加えて加熱し、煮立ったら混ぜながら5分程度煮る。
- ③ハムをいちよう切り、ブロッコリーとシメジを小房に分け、色どり良くゆでる。
- ④サツマイモを半月切りにし、ラップをして600Wの電子レンジで3分加熱する。
- ⑤耐熱皿に②の半量を入れ③と④を載せ、残りの②をかける。
- ⑥⑤に⑥を載せ、トースターで8分程度焼き、焼き色が付いたら出来上がり。

**\*ポイント\***

①にローリエを加えると香り

が良くなります。長時間加熱すると苦味が出る場合がありますので注意してください。

**\*材料/2人分\***

- サツマイモ(皮付き)…100g、
- タマネギ…50g、ハム…2枚、
- ブロッコリー…30g、シメジ…30g、バター…5g、小麦粉…大さじ2
- ④牛乳…300cc、塩…小さじ1/6、こしょう…少々
- ⑥とろけるチーズ…30g、パルメザンチーズ…小さじ2

**今回のレシピは**

- 336キロカロリー(1人分)
- ・タンパク質…15.3g
  - ・脂質…15.5g
  - ・塩分…1.7g

10月の人口と世帯数

	男	女	計	世帯数
今市地域	30,454人(+8)	31,305人(+7)	61,759人(+15)	23,187世帯(+22)
日光地域	7,057人(-17)	7,815人(-26)	14,872人(-43)	6,294世帯(-18)
藤原地域	4,647人(-7)	5,136人(-24)	9,783人(-31)	4,564世帯(-15)
足尾地域	1,234人(+1)	1,363人(0)	2,597人(+1)	1,496世帯(0)
栗山地域	791人(-2)	809人(-1)	1,600人(-3)	696世帯(0)
日光市	44,183人(-17)	46,428人(-44)	90,611人(-61)	36,237世帯(-11)

※住民基本台帳による(10月1日現在) ※( )内は前月比

日光市メール  
配信サービス



携帯電話登録用  
QRコード