

みやもと ぶんま ちゃん  
2歳・所野



# ハイチーズ!

すずき こうた ちゃん  
10カ月・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



なかしま あおい ちゃん  
5歳・鬼怒川温泉大原



こいけ ゆうた ちゃん  
5歳・細尾町



こいけ たくま ちゃん  
1歳・細尾町



なかしま ゆい ちゃん  
3歳・鬼怒川温泉大原

## 日光のおいしいレシピ 55

提供：JAかみつが日光女性会・JAかみつが日光キッズクラブ



### フライパンで簡単パエリア

パエリアは、米や肉、魚介類、野菜などの具材をオリーブオイルとサフランを加えて煮込んだ代表的なスペイン料理です。

作るのが難しいと思われがちの料理ですが、今回のレシピは、フライパンひとつで簡単に作れて、そのまま食卓に出すこともできます。

#### \*作り方\*

- ①米を洗ってザルに上げておく。また④を合わせておく。
- ②鶏もも肉を一口大に切る。イカのはらわたを取って輪切りにし、げそを2cm幅程度に切っておく。
- ③フライパンにサラダ油大さじ1を入れて熱し、鶏もも肉の色が変わるまで焼き、タマネギを加えて、しんなりするまで炒める。
- ④③に残りのサラダ油を入れ、米を加えて炒める。全体つやが出てきたら④を半分入れて汁気がなくなるまで煮る。
- ⑤④に残りの④とイカ、一口大などに切った野菜を加え、塩こしょうで味を整えて中火で煮る。汁が米の上2mm程度まで減ったらふたをして弱火で約10分、ふたを取り強火で約2分加熱したら出来上がり。

#### \*材料/4人分\*

米…2と1/2カップ、鶏もも肉…250g、イカ…1パイ、タマネギ…1/2個(みじん切り)、ピーマン…4個、ミニトマト…8個(半分にする)、カボチャ…100g、塩…少々、こしょう…少々、サラダ油…大さじ2、  
④：コンソメスープの素…大さじ1/2、薄口しょうゆ…小さじ1、水…470cc、塩…少々、こしょう…少々

#### 今回のレシピは

580キロカロリー(1人分)  
・タンパク質…21.5g  
・脂質…15.3g  
・塩分…1.3g



9月3日(土)に行われた日光キッズクラブの調理実習の様子

11月の人口と世帯数	男	女	計	世帯数
今市地域	30,460人(+6)	31,292人(-13)	61,752人(-7)	23,199世帯(+12)
日光地域	7,046人(-11)	7,809人(-6)	14,855人(-17)	6,291世帯(-3)
藤原地域	4,626人(-21)	5,123人(-13)	9,749人(-34)	4,544世帯(-20)
足尾地域	1,233人(-1)	1,358人(-5)	2,591人(-6)	1,491世帯(-5)
栗山地域	790人(-1)	805人(-4)	1,595人(-5)	692世帯(-4)
日光市	44,155人(-28)	46,387人(-41)	90,542人(-69)	36,217世帯(-20)

※住民基本台帳による(11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