ハイチーズ!

松永(まつなが) 昂大(こうだい) ちゃん
6歳・中宮祠

千葉(ちば) 啓介(けいすけ) ちゃん
2歳・中小来川

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はなく、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

福田(ふくだ) 陸翔(りくと) ちゃん
3歳・森友

福田(ふくだ) 礼生菜(れいな) ちゃん
1歳・森友

福田(ふくだ) 菜々美(ななみ) ちゃん
6歳・森友

福田(ふくだ) 瑠羽菜(るうな) ちゃん
5歳・森友

日光のおいしいレシピ 56

提供：とちぎ食育応援団　日光市農村生活研究グループ協議会

ニラ・トン・ピザ

市内で盛んに栽培されているニラ。スーパーなどで1年中見掛けますが、旬は夏と冬の2回で、刈り取った株から繰り返し新しい葉を出す生命力の強い野菜です。今回のレシピは、生地に見立てた豚肉に、栄養価の高いニラを合わせたおかずにもなるピザです。

✲作り方✲
①タマネギを薄切り、ニラを3㎝の長さに切り、縦半分に切ったピーマンの種とわたを取り、1㎝幅の細切りにする。
②フライパンにサラダ油を入れ、豚肉を1枚ずつ広げて並べ、塩、こしょうをしてから火を付け強火で加熱する。
③豚肉から肉汁が浮いてきたら裏返し、火を弱めてケチャップを塗り、その上にタマネギ、ピーマン、ニラを散らしてチーズを載せ、ふたをして3～4分蒸し焼きする。
④チーズが溶け、タマネギに火が通ったら出来上がり。

✲ポイント✲
トッピングを、カラーピーマンやパプリカにすると彩りがきれいになります。好みの野菜にしてもおいしくいただけます。

✲材料／4人分✲
タマネギ…中1個、ニラ…100g、ピーマン…1個、豚ロース薄切り肉…200g、ピザ用チーズ…100g、サダラ油…大さじ1／2、塩…少々、こしょう…少々、ケチャップ…大さじ3

今回のレシピは
313キロカロリー(1人分)
・タンパク質…21.3g
・脂質…20.6g
・塩分…1.8g

この料理を作ってくれたのは

アスター会の皆さん(今市地区)

12月の人口と世帯数

	男	女	計	世帯数
今市地域	30,440人(-20)	31,285人(-7)	61,725人(-27)	23,215世帯(+16)
日光地域	7,024人(-22)	7,787人(-22)	14,811人(-44)	6,273世帯(-18)
藤原地域	4,619人(-7)	5,117人(-6)	9,736人(-13)	4,538世帯(-6)
足尾地域	1,230人(-3)	1,354人(-4)	2,584人(-7)	1,488世帯(-3)
栗山地域	787人(-3)	804人(-1)	1,591人(-4)	692世帯(0)
日光市	**44,100人(-55)**	**46,347人(-40)**	**90,447人(-95)**	**36,206世帯(-11)**

※住民基本台帳による(12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

編集：日光市企画部秘書広報課　〒321-1292　栃木県日光市今市本町1番地　☎21-5135
URL　http://www.city.nikko.lg.jp
印刷：(株)成文社