

高橋 優亜 ちゃん
4歳・森友



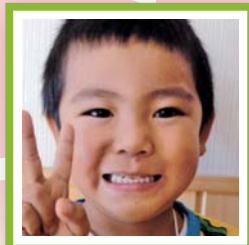
ハイチーズ!

星匠音 ちゃん
4歳・鬼怒川温泉滝

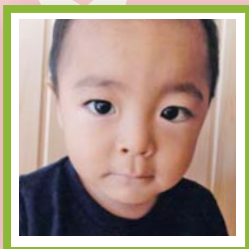


お子さん(就学前)の写真募集!!

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



宮本 翼 ちゃん
5歳・森友



宮本 樹 ちゃん
2歳・森友



星 彩音 ちゃん
6歳・鬼怒川温泉滝



星 音葉 ちゃん
2歳・鬼怒川温泉滝

日光のおいしいレシピ 58

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)



鮭缶詰と豆腐のチーズハンバーグ

骨ごと食べられるサケの水煮缶詰と、チーズを使うことで、不足しがちなカルシウムをしっかり取ることができるハンバーグです。

また、ひき肉の代わりに豆腐を使うことで柔らかく、小さなお子さんやお年寄りでも食べやすい食感になっています。

作り方

- ①ボウルに③を入れて混ぜ、牛乳がパン粉に染み込むまで置いておく。
 - ②熱したフライパンにバターを入れ、タマネギを炒めて粗熱を取る。
 - ③①に②と④を入れ、よく混ぜ合わせたら8等分にする。
 - ④中火で熱したフライパンにサラダ油をなじませ、③をスプーンですくって丸い形に落とす。
 - ⑤④に焼き色が付いたら裏返し、ふたをして3分焼く。
 - ⑥ふたを取りチーズを載せ、再度ふたをして30秒加熱する。
 - ⑦⑥を皿に移し、ケチャップを添えて出来上がり。
- ※お好みで、ミニトマトなどの野菜を添えてもおいしくいただけます。

ポイント

崩れやすいので、焼くときはそっと裏返しましょう。

材料/4人分(8枚)

- ① 鮭水煮缶詰…160g(汁気を切る)
- ② 木綿豆腐…240g(しっかり水切りをする)
- ③ 卵…1個
- ④ パン粉…大さじ4、牛乳…大さじ3
- ⑤ タマネギ…1/8個(みじん切り)
- ⑥ バター…大さじ1、サラダ油…大さじ1、とけるスライスチーズ…2枚(8等分する)
- ⑦ 塩…少々、こしょう…少々、ケチャップ…小さじ8(1人当たり小さじ2)

今回のレシピは

- 268キロカロリー(1人分)
- ・タンパク質…18.0g
 - ・脂質…16.9g
 - ・塩分…1.5g
 - ・カルシウム…239mg

2月の人口と世帯数	男	女	計	世帯数
今市地域	30,428人(-18)	31,223人(-21)	61,651人(-39)	23,227世帯(-6)
日光地域	7,009人(-3)	7,758人(-12)	14,767人(-15)	6,273世帯(-2)
藤原地域	4,617人(-5)	5,083人(-27)	9,700人(-32)	4,520世帯(-14)
足尾地域	1,218人(-9)	1,345人(-5)	2,563人(-14)	1,478世帯(-7)
栗山地域	774人(-8)	794人(-5)	1,568人(-13)	687世帯(-2)
日光市	44,046人(-43)	46,203人(-70)	90,249人(-113)	36,185世帯(-31)

※住民基本台帳による(2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