

さいとう かんた
齋藤 寛太 ちゃん
3歳・沓掛



ハイチーズ!

なかむら こう
中村 豪 ちゃん
3歳・川治温泉川治



お子さん(就学前)の写真募集!!

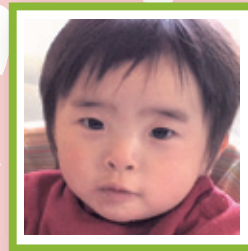
写真の裏にお子さんの名前(ふりがな)・生年月日・住所・保護者名・電話番号を明記してください。
※市内在住の方に限ります。
※掲載は1人1回のみで、受付順になります。
※なるべく、ご自宅のプリンタで印刷したものでなく、紙焼きした写真をお送りください。
送り先 秘書広報課 広報広聴係



しみず りんか
清水 凜香 ちゃん
2歳・清滝中安戸



てつか あきの
手塚 照乃 ちゃん
1歳・小林



てつか はるの
手塚 暖乃 ちゃん
1歳・小林



なかむら あい
中村 藍衣 ちゃん
1歳・川治温泉川治

日光のおいしいレシピ 60

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



じゃがいもオムレツ

ジャガイモが日本に伝わったのは1600年頃。江戸後期には飢饉対策として甲州で栽培が推奨され、大飢饉の際に多くの人を救いました。おかずからお菓子まで用途が幅広い、今が旬のジャガイモで、ふわふわオムレツを作ってみませんか。

作り方

- ①ジャガイモを千切りにして水にさらし、ハムを千切りにする。
- ②はんぺんを1.5cm角に切る。
- ③ポウルにコンソメを入れて水で溶かし、卵を割り入れてよく混ぜる。
- ④油を薄くひいたフライパンに①を入れて炒め、軽く塩、こしょうを振る。
- ⑤③に②と④、パセリを入れてよく混ぜる。
- ⑥油をひいたフライパンに⑤を流し込み、ふたをして4分、裏返して3分焼き、中までよく火が通ったら出来上がり。

ポイント

オムレツを裏返すときは、皿などを使うことで、形が崩れずきれいに返せます。

材料/4人分

- ジャガイモ…1個
- はんぺん…1枚
- 卵…5個
- ハム…2枚
- コンソメ…4g
- パセリ(粉末)…小さじ1
- 水…大さじ1
- 塩・こしょう…少々

今回のレシピは

- 153キロカロリー(1人分)
- ・タンパク質…11.5g
- ・脂質…8.1g
- ・塩分…1.3g

この料理を作ってくれたのは



アスター会の皆さん

4月の人口と世帯数	男		女		計		世帯数	
	今市地域	日光地域	藤原地域	足尾地域	栗山地域	日光市	今市地域	日光地域
	30,317人(-45)	6,957人(-38)	4,585人(-6)	1,200人(-14)	768人(-3)	43,827人(-106)	23,239世帯(+24)	6,255世帯(-7)
	31,203人(+8)	7,691人(-43)	5,056人(-4)	1,336人(-9)	780人(-14)	46,066人(-72)	23,239世帯(+24)	6,255世帯(-7)
	61,520人(-37)	14,648人(-81)	9,641人(-20)	2,536人(-23)	1,548人(-17)	89,893人(-178)	23,239世帯(+24)	6,255世帯(-7)
	23,239世帯(+24)	6,255世帯(-7)	4,500世帯(+3)	1,471世帯(-3)	681世帯(-5)	36,146世帯(+12)	23,239世帯(+24)	6,255世帯(-7)

※住民基本台帳による(4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