

★  
1歳・川治温泉高原  
田中 みや美 ちゃん



# ハイチーズ!



★  
5歳・森友  
三堂地 紗耶 ちゃん

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



ふくだ みずき  
福田 瑞希 ちゃん  
6歳・小代



いしざわいろは  
石澤 彩羽 ちゃん  
10カ月・荻沢



ふくだ だいち  
福田 大智 ちゃん  
2歳・板橋



さくち ひなと  
菊地 陽人 ちゃん  
2歳・吉沢

## 日光のおいしいレシピ 62

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



### 丸いコロッケ

冬に野菜が取れなかった昔、寒い地域に住む人々は栄養豊富で長期保存がきき、ビタミンCの補給源となるジャガイモを食べて厳しい冬を乗り切りました。

今回はお弁当にもぴったりの、丸く小さなコロッケを紹介します。

#### \*作り方\*

- ①皮をむき半分に切ったジャガイモを水からゆで、沸騰したら塩を加えて中火にし、串が通るまで加熱する。
- ②油をひいたフライパンにタマネギを入れて透き通るまで炒め、ツナ缶を加え水気が少なくなるまでさらに炒める。
- ③水気を飛ばした①を熱いうちに粗くつぶし、②とマヨネーズを加えて混ぜる。
- ④③を卓球の球くらいの大きさに丸め、④、パン粉の順に衣をつける。
- ⑤④を180度の油で1分程度揚げたら出来上がり。

#### \*ポイント\*

少し薄味の方が失敗しません。味が薄い時はマヨネーズで調整してください。

#### \*材料/4人分\*

ジャガイモ(大)…2~3個、ツナ缶…1缶、タマネギ…1/2個(みじん切り)、マヨネーズ…少々、塩…少々、揚げ油…適量、パン粉…適量  
④小麦粉(薄力粉)…40g、卵…1個、酢…小さじ1、水…50cc (良く混ぜ合わせておく)

#### 今回のレシピは

362キロカロリー(1人分)  
※ジャガイモ2個の場合  
・タンパク質…13.3g  
・脂質…19.8g  
・塩分…0.9g

#### この料理を作ってくれたのは



明神生活改善クラブの皆さん

6月の人口と世帯数	男	女	計	世帯数
今市地域	30,231人(-5)	31,144人(-21)	61,375人(-26)	23,232世帯(+5)
日光地域	6,940人(-16)	7,666人(-12)	14,606人(-28)	6,253世帯(-9)
藤原地域	4,572人(-8)	5,048人(-1)	9,620人(-9)	4,521世帯(+4)
足尾地域	1,196人(0)	1,325人(-9)	2,521人(-9)	1,469世帯(-4)
栗山地域	759人(-4)	768人(-6)	1,527人(-10)	680世帯(-1)
日光市	43,698人(-33)	45,951人(-49)	89,649人(-82)	36,155世帯(-5)

※住民基本台帳による(6月1日現在) ※( )内は前月比

#### お詫びと訂正

6月号の「日光のおいしいレシピ61」に誤りがありました。お詫びして訂正します。  
○材料⑥の牛乳の量  
〈誤〉600cc  
〈正〉60cc