

# ハイチーズ!

ながい みゆき  
永井美幸ちゃん  
4歳・土沢



しばた じん  
柴田仁ちゃん  
1歳・小林



## 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



たけや こうせい  
竹谷光清ちゃん  
10カ月・稲荷町2丁目



いし い みゆき  
石井望結ちゃん  
7カ月・久次良町



やなぎはら そう  
柳原想ちゃん  
10カ月・清滝中安戸町



かとう なな  
加藤菜々ちゃん  
1歳・今市

## 日光の美味しいレシピ 64

提供：JAかみつが日光ひまわり会



### じゃが芋の冷たいスープ

ジャガイモは、世界の三大穀物である米、小麦、トウモロコシに次いで盛んに栽培されています。また品種が多く、料理によって品種の使い分けをする野菜の代表です。

今回は、おいしくて夏バテした体にもやさしい、冷たいスープを紹介します。

#### \*作り方\*

- 鍋に無塩バターを入れて溶かし、みじん切りしたニンニクを弱火で炒めて香りを出す。
- ①に小口切りした長ネギと、薄切りにしたタマネギを入れ、しんなりするまで炒める。
- ②に薄切りにしたジャガイモを加え、さらに炒める。
- ③にチキンブイヨンを加え、ジャガイモが軟らかくなるまで煮込む。水分が減る場合は、水を加えて調整する。
- ④をミキサーにかけた後、牛乳と生クリームを加え、塩とコショウで味を調える。
- ⑤を鍋に入れ、かき混ぜながら加熱した後、あら熱を取り、冷蔵庫で冷やす。
- アスパラガスを塩ゆでし、3cm程度に切る。
- ⑥を器に盛り、⑦を飾って出来上がり。

#### \*ポイント\*

スープを加熱するときは沸騰させないように注意しましょう。

#### \*材料/4人分\*

- ジャガイモ…200g(皮をむいたもの)
- アスパラガス…2本
- 長ネギ(白い部分)…60g
- タマネギ…30g
- ニンニク…5g
- 無塩バター…30g
- チキンブイヨン…500cc
- 牛乳…400cc
- 生クリーム…100cc
- 塩…4g
- コショウ…少々

#### 今回のレシピは

- 281キロカロリー(1人分)
- ・タンパク質…7.3g
  - ・脂質…20.6g
  - ・塩分…1.8g

8月の人口と世帯数	男		女		計		世帯数	
	人口	増減	人口	増減	人口	増減	世帯	増減
今市地域	30,308人	(+91)	31,351人	(+243)	61,659人	(+334)	23,397世帯	(+169)
日光地域	6,958人	(+10)	7,673人	(+18)	14,631人	(+28)	6,273世帯	(+21)
藤原地域	4,588人	(+20)	5,098人	(+62)	9,686人	(+82)	4,575世帯	(+59)
足尾地域	1,196人	(-2)	1,323人	(+1)	2,519人	(-1)	1,469世帯	(+2)
栗山地域	754人	(-5)	779人	(+16)	1,533人	(+11)	688世帯	(+8)
日光市	43,804人	(+114)	46,224人	(+340)	90,028人	(+454)	36,402世帯	(+259)

※住民基本台帳による(8月1日現在) ※( )内は前月比  
※制度改正により、7月9日から、日光市に住所を置く外国人も人口に含まれます。

#### お詫びと訂正

8月号の「ハイチーズ」に誤りがありました。お詫びして訂正します。  
○尾田六華ちゃんのふりがな  
〈誤〉おだ・ろっか  
〈正〉おだ・りっか