

# ハイチーズ!

さいとう ちやん  
4歳・大室



おぐり こね ちやん  
1歳・今市



## お子さん(就学前)の写真募集!!

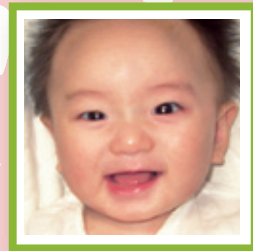
写真の裏にお子さんの名前(ふりがな)・生年月日・住所・保護者名・電話番号を明記してください。  
※市内在住の方に限ります。  
※掲載は1人1回のみで、受付順になります。  
※なるべく、ご自宅のプリンタで印刷したものはなく、紙焼きした写真をお送りください。  
送り先 秘書広報課 広報広聴係



うえの まお ちやん  
1歳・今市本町



かみよしほら こうすけ ちやん  
2歳・瀬川



かみよしほら ゆうき ちやん  
7カ月・瀬川



あおき りょうが ちやん  
4歳・木和田島

## 日光のおいしいレシピ 66



### マイタケごはん

山奥で少ししか採れず「幻のキノコ」だったマイタケ。低カロリーかつミネラルや食物繊維を多く含む食品で、人工栽培されるようになった今では、身近な食材になりました。

新米と香り豊かなマイタケの混ぜごはん、秋を満喫しませんか。

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

#### \*作り方\*

- ①ゴボウの皮を薄くむいて斜め薄切りにし、水にさらしてあくを抜く。
- ②ニンジンの皮をむいて千切りにし、鶏もも肉を小さめに切る。
- ③油あげを、さっと湯通しして細く切る。
- ④マイタケを適当な大きさに割いておく。
- ⑤フライパンに油を入れて熱し、①～③を炒める。材料がしんなりしたら④を加える
- ⑥⑤に火が通ったら麵つゆとみりんを加え、汁気が無くなるまで加熱する。
- ⑦炊き上がったごはん⑥を入れ、切るようによく混ぜ合わせたら出来上がり。

※お好みでインゲンや紅しょうがを載せると、彩りが良くなります。

#### \*ポイント\*

麵つゆは商品ごとに濃さが異なるので、分量を適宜調節してください。

#### \*材料/4人分\*

米…3合、マイタケ…300g、鶏もも肉…200g、ゴボウ…1/2本、ニンジン…1/2本、油あげ…2枚、麵つゆ(市販のもの)…120cc、油…小さじ1、みりん…少々

#### 今回のレシピは

600キロカロリー(1人分)

- ・タンパク質…21.0g
- ・脂質…12.8g
- ・塩分…1.1g

この料理を作ってくれたのは



アスター会の皆さん

| 10月の人口と世帯数 | 男            | 女            | 計             | 世帯数           |
|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 今市地域       | 30,283人(-11) | 31,327人(-21) | 61,610人(-32)  | 23,428世帯(+11) |
| 日光地域       | 6,939人(-16)  | 7,648人(-20)  | 14,587人(-36)  | 6,272世帯(-10)  |
| 藤原地域       | 4,584人(-3)   | 5,085人(-9)   | 9,669人(-12)   | 4,573世帯(-1)   |
| 足尾地域       | 1,190人(-3)   | 1,318人(-4)   | 2,508人(-7)    | 1,461世帯(-4)   |
| 栗山地域       | 743人(-8)     | 770人(-7)     | 1,513人(-15)   | 684世帯(-2)     |
| 日光市        | 43,739人(-41) | 46,148人(-61) | 89,887人(-102) | 36,418世帯(-6)  |

※住民基本台帳による(10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