

ハイチーズ!

1歳・清滝
直江花ちゃん



4歳・猪倉
古澤俊人ちゃん



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



8カ月・板橋
江田充輝ちゃん



2歳・千本木
橋本愛里ちゃん



10カ月・千本木
橋本龍斗ちゃん



9カ月・土沢
笹沼夢来ちゃん

日光のおいしいレシピ 67



黒大豆ごはん

タンパク質やカルシウムを多く含み、上質な栄養源である黒大豆。大豆の一種で、白大豆より生育期間が長いので糖分が多く、煮豆に適しています。栄養豊富な黒大豆を炊き込んだ色鮮やかな黒大豆ごはんを食べて、体調を崩しやすい冬を元気に過ごしましょう。

＊作り方＊

- ①黒大豆をボウルなどの容器に入れ、一晩水に浸しておく。
- ②米をといでおく。
- ③①の黒大豆を浸した水ごと炊飯器に入れ、水量は普通で炊飯する。
- ④炊き上がった茶碗に盛り付け、お好みでごま塩をかけたら出来上がり。

＊ポイント＊

味付けに昆布茶や、酒を加えてもおいしくなります。また、炊き上がった時にちりめんじゃこや、塩昆布などを混ぜてもおいしいです。黒大豆を炊き込むとご飯がピンク色に染まりますが、酢を少量加えると、きれいな色に仕上がります。

提供：JAかみつが日光女性会

＊材料／4人分＊

- 米…2合
- 黒大豆…25g
- ごま塩…適量(お好みで)

今回のレシピは

- 317キロカロリー(1人分)
- ・タンパク質…7.6g
 - ・脂質…4.1g
 - ・塩分…0.1g

この料理を作ってくれたのは



J A かみつが日光女性会

11月の人口と世帯数	男	女	計	世帯数
今市地域	30,257人(-26)	31,315人(-12)	61,572人(-38)	23,435世帯(+7)
日光地域	6,941人(+2)	7,647人(-1)	14,588人(+1)	6,272世帯(0)
藤原地域	4,566人(-18)	5,076人(-9)	9,642人(-27)	4,568世帯(-5)
足尾地域	1,188人(-2)	1,312人(-6)	2,500人(-8)	1,455世帯(-6)
栗山地域	741人(-2)	770人(0)	1,511人(-2)	684世帯(0)
日光市	43,693人(-46)	46,120人(-28)	89,813人(-74)	36,414世帯(-4)

※住民基本台帳による(11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