

山口 莉央 ちゃん  
2歳・今市



# ハイチーズ!

福田 紗希 ちゃん  
7カ月・瀬尾



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



山口 泰生 ちゃん  
6カ月・今市



阿部 悠成 ちゃん  
1歳・今市



渡辺 結絆 ちゃん  
1歳・瀬尾



渡辺 愛奈 ちゃん  
4歳・瀬尾

## 日光の美味しいレシピ 73

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



### トマトのツナマヨ焼き

トマトの赤は色素成分のリコピンの色です。リコピンは生活習慣病や老化の予防となる抗酸化作用があり、加熱した方が体内への吸収が高まります。缶詰などの加工品にも多く含まれていますので、トマトメニューを食卓に取り入れてみませんか。

**\*作り方\***

- ①耐熱容器にへたを取ったトマトを1cmの厚さの輪切りにして並べる。
- ②ツナをよく絞り、絞り汁を①にかけておく。
- ③ボールにツナとマヨネーズを入れて混ぜ、②に乗せる。
- ④③にチーズを乗せ、オーブントースターでほどよい焼き色がつくまで焼く。
- ⑤④に小さくちぎったパセリを乗せたら出来上がり。

**\*材料/4人分\***

トマト…2個(300g)、ツナ缶…小1個、ピザ用チーズ…100g、パセリ…適量、マヨネーズ…大さじ2

**今回のレシピは**

161キロカロリー(1人分)  
・タンパク質…10.0g  
・脂質…11.6g  
・塩分…1.0g

**この料理を作ってくれたのは**



明神生改クラブの皆さん

**\*ポイント\***

トマトは、生で食べるよりも加熱することによって甘みが増します。

5月の人口と世帯数	男	女	計	世帯数
今市地域	30,083人(-47)	31,137人(-38)	61,220人(-85)	23,484世帯(+26)
日光地域	6,835人(+7)	7,513人(-16)	14,348人(-9)	6,218世帯(+2)
藤原地域	4,517人(-9)	5,018人(+1)	9,535人(-8)	4,551世帯(+3)
足尾地域	1,169人(-3)	1,269人(-1)	2,438人(-4)	1,439世帯(-1)
栗山地域	724人(-1)	757人(0)	1,481人(-1)	678世帯(+3)
日光市	43,328人(-53)	45,694人(-54)	89,022人(-107)	36,370世帯(+33)

※住民基本台帳による(5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