

11月
岩淵 蓮ちゃん
高徳



ハイチーズ!

4月
安原 蓮人ちゃん
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



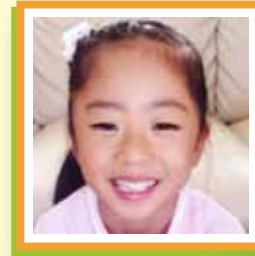
はるやま いぶき
春山 維吹 ちゃん
1歳・小林



ふにゅう ほのか
船生 穂花 ちゃん
4歳・小代



ふにゅう まなか
船生 愛花 ちゃん
2歳・小代



えばた あのん
江幡 愛音 ちゃん
6歳・明神



日光の美味しいレシピ 77

提供：どろぶ



'D'ピザ(土呂部ピザ)

幻の魚といわれているイワナは、サケ科の淡水魚で、市の魚でもあります。カルシウムの吸収を助けるビタミンDや、悪性貧血に効果のあるビタミンB16を多く含み、淡白な肉質はいろいろな調理法で楽しめます。

今回は、みそ風味のピザを紹介します。

作り方

- ①ボウルにAを全て入れ、耳たぶの硬さになるまでこねる(ぬるま湯は量を調整しながら入れる)。
- ②①に軽くラップを掛け、30分ほど暖かい場所で寝かせる。
- ③Bを混ぜてソースを作る。
- ④Cのイワナの骨を取り除き、一口大に切りバターで焼く。また、残りの具材を好みの大きさに切る。
- ⑤②を2等分し、アルミホイルの上で伸ばす。
- ⑥⑤に③を塗り、④とチーズを乗せトースターで15分焼いたら出来上がり。

材料/4人分

- A(生地)強力粉…150g、塩…小さじ1/3、砂糖…大さじ1、バター10g、ドライイースト…小さじ1、ぬるま湯…80ml
B(ソース)みそ…大さじ1、豆板醤…小さじ1/2、砂糖…小さじ1、酒(水でも可)…少々
C(具材)イワナ(サンマでも可)…1匹、サラミ…1/2本、ハクサイ(漬物でも可)…100g、ブロッコリー…1/4本、コーン…30g
バター…5g、チーズ…200g

この料理を作ってくれたのは



「どろぶ」の皆さん

今回のレシピは

- 447キロカロリー(1人分)
・タンパク質…24.8g
・脂質…22.0g
・塩分…3.0g

9月の人口と世帯数

	男	女	計	世帯数
今市地域	30,011人(-31)	31,078人(-15)	61,089人(-46)	23,537世帯(+6)
日光地域	6,796人(-6)	7,478人(-12)	14,274人(-18)	6,211世帯(0)
藤原地域	4,483人(-16)	4,981人(-10)	9,464人(-26)	4,539世帯(-2)
足尾地域	1,161人(-2)	1,260人(-1)	2,421人(-3)	1,425世帯(-4)
栗山地域	719人(-4)	750人(+1)	1,469人(-3)	675世帯(-2)
日光市	43,170人(-59)	45,547人(-37)	88,717人(-96)	36,387世帯(-2)

※住民基本台帳による(9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