

高橋 音羽 ちゃん  
9カ月・清滝



# ハイチーズ!

田宮 昌紀 ちゃん  
2歳・土沢



## 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



高橋 昂希 ちゃん  
9カ月・清滝



田宮 直紀 ちゃん  
4歳・土沢



宮本 世奈 ちゃん  
1歳・今市



宮本 理世 ちゃん  
3歳・今市

## 日光の美味しいレシピ 76



### 夏トマトの清涼デザート

トマトには昆布のうまみ成分であるグルタミン酸が含まれ、その量は赤く色付くほど増えていき、果肉より種の周りに多く含まれています。また、熟度が進むと甘みも増します。今回は旬のトマトを丸ごと使った、夏向けの冷たいデザートを紹介します。

#### \*作り方\*

- ①沸騰したお湯にトマトをまるのまま入れて湯むきする。皮がはがれにくい場合は氷水にさらす。
- ②鍋に水と砂糖を入れ火にかけて、沸騰寸前で火を止めてシロップを作る。
- ③②に①を入れ、荒熱を取ったあとで冷蔵庫でよく冷やしたら出来上がり。

#### \*ポイント\*

お好みでレモン汁をかけることよりさっぱりします。  
プチトマトや完熟トマトでもおいしくできます。

提供：JAかみつが日光女性会

#### \*材料/5人分\*

- トマト(中玉) 5個
- 砂糖300g
- 水1,000cc

#### 今回のレシピは

- 259キロカロリー(1人分)
- ・タンパク質…1.1g
- ・脂質…0.2g

#### この料理を作ってくれたのは



JAかみつが日光女性会

8月の人口と世帯数	男		女		計	世帯数
	今市地域	日光地域	藤原地域	足尾地域		
今市地域	30,042人(-15)	31,093人(-13)	61,135人(-28)	23,531世帯(+18)		
日光地域	6,802人(-13)	7,490人(-12)	14,292人(-25)	6,211世帯(-4)		
藤原地域	4,499人(-8)	4,991人(-23)	9,490人(-31)	4,541世帯(-13)		
足尾地域	1,163人(-2)	1,261人(-6)	2,424人(-8)	1,429世帯(-7)		
栗山地域	723人(0)	749人(-3)	1,472人(-3)	677世帯(0)		
日光市	43,229人(-38)	45,584人(-57)	88,813人(-95)	36,389世帯(-6)		

※住民基本台帳による(8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