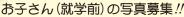
清滝中安戸町







里り桜お



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で 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



鈴木 創太 ちゃん 1歳・木和田島





ちゃん 1歳・今市



歩武 ちゃん 2歳・今市本町



坂本 隆馬 ちゃん 1歳・並木町



光の おいしい しシピ 83



さつまいもとレーズンのおやつ春巻き

サツマイモから出る白い液体はヤラビンと いう成分で、胃の粘膜を保護し、腸のぜん動 運動を促進する働きがあります。また、食物 繊維も豊富に含んでいるため、ヤラビンとの 相乗効果もあり、便秘改善に効果的な食べ物 です。

☆作り方☆

- ①サツマイモを輪切りにして皮 をむき、やわらかくゆでる。
- ②①の湯を捨て、火にかけて水 気を飛ばしてからつぶす。
- ③②をボウルに移し、刻んだ レーズン、甘麹、きび砂糖、 牛乳の順に加えて混ぜ、8等 分する。
- ④春巻きの皮を半分に切り、③ をのせて細長く巻き、両端と 巻き終わりに小麦粉を塗って とめる。
- ⑤揚げ油を 170℃ に熱し、④を きつね色になるまで揚げる。 器に盛り、シナモンをふった らできあがり。

ポイント

ブームになっている麹を取り 入れた料理です。

提供: JA かみつが日光女性会

材料/4人分

サツマイモ…1/2本、レーズ ン…大さじ3、甘麹…大さじ4、 きび砂糖…大さじ2、牛乳…大 さじ2、春巻きの皮…4枚、水 溶き小麦粉…適量、揚げ油…適 量、シナモンパウダー…少々

今回のレシピは

243キロカロリー(4人分)

- ・タンパク質…3.3g
- ·脂質…7.9g
- · 塩分… 0 g

この料理を作ってくれたのは



みどり班の皆さん

計 世帯数 男 女 29,929人(-22) 30,943人(-29) 60,872人(-51) 23,543世帯(-10) 今 市 地 域 の人 7,391人(-15) 14,115人(-30) 6,177世帯(日 光 地 域 6,724人(-15) 藤 原 地 域 4,427人(-24) 4,871人(-34) 9,298人(-58) 4,467世帯(-27) 足 尾 地 域 1,143人(-4) 1,235人(-6) 2,378人(-10) 1,403世帯(-4) 栗 山 地 域 702人(-2) 732人(-1) 1,434人(-3) 662世帯(-2)市 45, 172人(-85) 88,097人(-152) 36,252世帯(-46) 日 光 42,925人(-67) ※住民基本台帳による(3月1日現在)※()内は前月比

日光市メール



携帯電話登録用 Q R コード