

1歳・清瀬中沢町
梅原 百華 ちゃん



ハイチーズ!

3歳・大桑町
円谷 里桜 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



すずき そうた
鈴木 創太 ちゃん
1歳・木和田島



たむら あやな
田村 彩那 ちゃん
1歳・今市



しらすわ あゆむ
白澤 歩武 ちゃん
2歳・今市本町



さかもとりゅうま
坂本 隆馬 ちゃん
1歳・並木町



日光の美味しいレシピ 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のをせて細長く巻き、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麴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、水溶性小麦粉…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…0g

この料理を作ってくれたのは



みどり班の皆さん

3月の人口と世帯数	男	女	計	世帯数
今市地域	29,929人(-22)	30,943人(-29)	60,872人(-51)	23,543世帯(-10)
日光地域	6,724人(-15)	7,391人(-15)	14,115人(-30)	6,177世帯(-3)
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)
日光市	42,925人(-67)	45,172人(-85)	88,097人(-152)	36,252世帯(-46)

※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
配信サービス



携帯電話登録用
QRコード