

2歳・徳原 琉愛 ちゃん
とくはら りあむ



ハイチーズ!

1歳・川島 裕太 ちゃん
かわが ゆうた



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



10カ月・徳原 莉妃愛 ちゃん
とくはら りりあ



1歳・根室 阿久津 莉愛徠 ちゃん
あくつ りあ



2歳・大室 増子 叶桜 ちゃん
ましこ かの



2歳・足尾町 金子 絢愛 ちゃん
かねこ あやか



日光の美味しいレシピ 85

提供：日光市農村生活研究グループ協議会



玉ねぎとコンビーフのフライ

タマネギの成分に含まれるイオウ化合物は、コレステロールや中性脂肪を減らし、動脈硬化、高血圧に効果的です。また、肉とタマネギを一緒に食べることで、肉のビタミンB1の吸収を良くします。今回は、簡単でおいしいタマネギとコンビーフのフライを紹介します。

作り方

- ①タマネギ1個を6等分に輪切りにし、スライスチーズを半分に分ける。コンビーフを缶から出しておく。
- ②①を、タマネギ、スライスチーズ、タマネギ、コンビーフ、タマネギの順に重ねる。
- ③②を軽く塩コショウしてから、崩れないように注意して、小麦粉、溶き卵、パン粉の順で衣をつける。
- ④170度の油できつね色になるまで揚げる。
- ⑤器にレタス、プチトマトと一緒に盛り付け、レモンを添えたらできあがり。

ポイント

タマネギの輪切りに、楊枝ようじを刺しておくバラバラになりません。楊枝をスパゲティにすると、そのまま食べられます。

材料/4人分

タマネギ…4個、スライスチーズ4枚、コンビーフ…1缶、塩…少々、コショウ…少々、小麦粉…適量、溶き卵…適量、パン粉…適量、油…適量、レタス…適量、プチトマト…適量、レモン…適量

今回のレシピは

493キロカロリー(1人分)
・タンパク質…17.7g
・脂質…30.3g
・塩分…1.6g

この料理を作ってくれたのは



アスター会の皆さん

5月の人口と世帯数	男	女	計	世帯数
今市地域	29,826人(-21)	30,812人(-29)	60,638人(-50)	23,564世帯(+36)
日光地域	6,675人(-22)	7,359人(+2)	14,034人(-20)	6,168世帯(0)
藤原地域	4,405人(-16)	4,890人(+10)	9,295人(-6)	4,518世帯(+17)
足尾地域	1,134人(-6)	1,221人(-9)	2,355人(-15)	1,396世帯(-10)
栗山地域	690人(-4)	716人(-6)	1,406人(-10)	654世帯(-1)
日光市	42,730人(-69)	44,998人(-32)	87,728人(-101)	36,300世帯(+42)

※住民基本台帳による(5月1日現在) ※()内は前月比

お詫びと訂正

5月号の「ハイチーズ」に誤りがありました。お詫びして訂正します。
○齋藤桃李さいとうとうりちゃんの名前
〈誤〉齋藤桃李
〈正〉齋藤桃李