

小森 聖央 ちゃん
3歳・土沢



ハイチーズ!



大嶋 佑奈 ちゃん
7カ月・大桑町

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



相ヶ瀬 泰晴 ちゃん
5歳・和泉



大島 一稀 ちゃん
1歳・木和田島



大島 健士郎 ちゃん
5歳・木和田島



若林 慈音 ちゃん
6歳・瀬川



日光の美味しいレシピ 86

提供：日光市農村生活研究グループ協議会(ポップコーンクラブ)



彩り野菜のトルティーヤ

トルティーヤは、とうもろこしの粉で作った薄焼きパンの一種で、メキシコの伝統的な食べ物です。今回は、身近な材料で簡単に作る事ができるトルティーヤとビタミンCやベータカロチンが豊富な野菜をたくさん使ったアレンジレシピを紹介します。

作り方

- ①つぶしたコーンスープの素を小麦粉と一緒にボウルに入れ、牛乳を少しずつ加える。粉っぽさがなくなるまで混ぜ、塩、こしょうを振る。
- ②サラダ油をうすくひいたフライパンに、①をお玉1杯程度流し入れ、約17cmの大きさに焼き、冷ましておく。
- ③サニーレタスを1枚ずつにし、タマネギ、パプリカを長めにスライスする。キュウリを細めの千切りにし、水菜を半分切る。
- ④ニラを2~3cmに切り、ラップで軽く包んでレンジにかける。オリーブオイルと酢を加えてミキサーにかけ、塩、こしょうを振る。
- ⑤巻きすの上にラップを敷き、②を広げ、③のサニーレタス、生ハム、黒こしょう、その上

に③の切った野菜をのせ、サルサソースをかけ、のり巻きのように巻き、四つ切りにする。
⑥皿に盛り付け、④をかけたら出来上がり。

材料/4人分

コーンスープの素…2袋、小麦粉…70g、牛乳…200cc、塩…少々、こしょう…少々、サラダ油…少々、サニーレタス…大4枚、タマネギ…中1/2個、パプリカ…1/2個、キュウリ…1/2本、水菜…20g、ニラ…30g、オリーブオイル…大さじ1、酢…大さじ1/2、生ハム…8~12枚、黒こしょう…適量、サルサソース…大さじ2

今回のレシピは

269キロカロリー(1人分)
・タンパク質…8.6g
・脂質…13.1g
・塩分…1.5g

6月の人口と世帯数	男		女		計		世帯数	
	今	地	今	地	今	地	今	地
今市地域	29,811人	(-15)	30,835人	(+23)	60,646人	(+8)	23,593世帯	(+29)
日光地域	6,665人	(-10)	7,357人	(-2)	14,022人	(-12)	6,167世帯	(-1)
藤原地域	4,399人	(-6)	4,888人	(-2)	9,287人	(-8)	4,526世帯	(+8)
足尾地域	1,133人	(-1)	1,215人	(-6)	2,348人	(-7)	1,392世帯	(-4)
栗山地域	687人	(-3)	712人	(-4)	1,399人	(-7)	648世帯	(-6)
日光市	42,695人	(-35)	45,007人	(+9)	87,702人	(-26)	36,326世帯	(+26)

※住民基本台帳による(6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