

3歳・高徳  
霜田 莉奈 ちゃん



# ハイチーズ!

2歳・鬼怒川温泉滝  
山本 千尋 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



1歳・今市  
みかわ ゆうしん  
三河 優心 ちゃん



2歳・鬼怒川温泉大原  
てづかしょうた  
手塚 渉太 ちゃん



3歳・瀬尾  
しば たじゅんぺい  
柴田 淳平 ちゃん



2歳・鬼怒川温泉大原  
かしわぎ ゆい か  
柏木 結花 ちゃん



## 日光の美味しいレシピ 87

提供：日光市農村生活グループ協議会



### おいしいピクルス

酢には、有機酸やアミノ酸が豊富に含まれています。これらはエネルギー代謝を活発にし、疲労回復や食欲増進、さらには血圧を安定させるなどの効果があるとされています。今回は、夏バテ気味のこの時期にはもってこい、彩りも鮮やかなレシピを紹介します。

#### \*作り方\*

- ①キュウリ、ピーマン、パプリカ、タマネギ、ダイコンをスティック状に切り、ビンの中に縦に詰め、すき間にいり大豆を入れる。
- ②Aの調味料を鍋に入れ、ひと煮立ちさせて、あら熱をとったら①に注ぐ。
- ③ふたをして一日おいたらできあがり。

#### \*材料/4人分\*

キュウリ…2本、ピーマン…2個、パプリカ(赤・黄)…各1個、タマネギ…1個、ダイコン…150g、いり大豆…適量  
A 酢…400cc、水…200cc、砂糖…大さじ6、塩…大さじ1、カレー粉…小さじ1、赤唐辛子…1本、ローリエ…5枚、粒こしょう…少々、グローブ…少々

#### 今回のレシピは

143キロカロリー(1人分)

- ・タンパク質…3.0g
- ・脂質…0.9g
- ・塩分…4.5g(漬け汁を含む)

#### \*ポイント\*

翌日から食べられ、冷蔵庫で2週間保存可能です。  
残った漬け汁はドレッシングに活用したり、炭酸水や水で割って飲んでもおいしいです。(漬け汁は塩分が高いため、少量の活用をおすすめします)

#### この料理を作ってくれたのは



和会の皆さん

7月の人口と世帯数	男	女	計	世帯数
今市地域	29,809人(-2)	30,826人(-9)	60,635人(-11)	23,607世帯(+14)
日光地域	6,647人(-18)	7,325人(-32)	13,972人(-50)	6,158世帯(-9)
藤原地域	4,390人(-9)	4,880人(-8)	9,270人(-17)	4,522世帯(-4)
足尾地域	1,129人(-4)	1,213人(-2)	2,342人(-6)	1,391世帯(-1)
栗山地域	684人(-3)	708人(-4)	1,392人(-7)	644世帯(-4)
日光市	42,659人(-36)	44,952人(-55)	87,611人(-91)	36,322世帯(-4)

※住民基本台帳による(7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