

ながしま かなま  
永島 孝磨 ちゃん  
1歳・木和田島



# ハイチーズ!

おおはし れい  
大橋 怜生 ちゃん  
2歳・花石町



## 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でなく、紙焼きした写真をお送りください。  
送り先 秘書広報課 広報聴係



やまこし ゆうせい  
山越 悠晴 ちゃん  
7カ月・日向



あおき ふみか  
青木 史佳 ちゃん  
9カ月・今市



ぬまお そうすけ  
沼尾 壮将 ちゃん  
5歳・今市



ぬまお けいすけ  
沼尾 圭将 ちゃん  
4歳・今市



## 日光の美味しいレシピ 89

提供：日光市農村生活研究グループ協議会



### ブロッコリーとひき肉のコロッケ

ブロッコリーはカロチンや鉄分、ミネラル分を含む緑黄色野菜です。特に、ビタミンCが非常に豊富です。

食卓のわき役になりがちなブロッコリーですが、今回はメインの料理としてたくさん食べられる栄養満点レシピをご紹介します。

#### \*作り方\*

- ①ブロッコリーを小房に分けて固ゆでし、水気を切ってみじん切りにする。ジャガイモをそのままゆで、皮をむきつぶしておく。
- ②フライパンを熱してサラダ油をなじませ、中火で合いびき肉をほぐしながら炒める。
- ③①と②をよく混ぜ合わせ、塩こしょうで調味する。これを8等分にして俵型に丸め、小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけて、中温(約170℃)に熱した揚げ油でこんがり揚げろ。
- ④皿に盛り付け、プチトマトを添えたらできあがり。

#### \*ポイント\*

鮮やかな緑色で彩りも栄養もアップします。

#### \*材料/4人分\*

ブロッコリー…1株、ジャガイモ…3個、サラダ油…大さじ1、合いびき肉…200g、塩こしょう…少々、小麦粉…適量、溶き卵…適量、パン粉…適量、揚げ油…適量、プチトマト…4個

#### 今回のレシピは

440キロカロリー (1人分)  
・タンパク質…17.0g  
・脂質…25.0g  
・塩分…0.5g

この料理を作ってくれたのは



明神生改クラブの皆さん

9月の人口と世帯数	男	女	計	世帯数
今市地域	29,795人(-13)	30,804人(-30)	60,599人(-43)	23,637世帯(+3)
日光地域	6,631人(-9)	7,320人(+6)	13,951人(-3)	6,159世帯(-1)
藤原地域	4,384人(-10)	4,860人(-11)	9,244人(-21)	4,515世帯(-8)
足尾地域	1,122人(-2)	1,204人(-6)	2,326人(-8)	1,383世帯(-5)
栗山地域	685人(+3)	703人(-2)	1,388人(+1)	642世帯(0)
日光市	42,617人(-31)	44,891人(-43)	87,508人(-74)	36,336世帯(-11)

※住民基本台帳による(9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