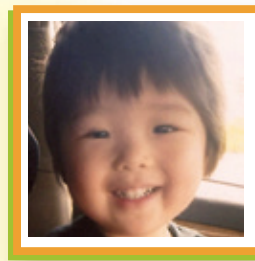


ふくだ ちやん  
4歳・木和田島



# ハイチーズ!

おおつき ちやん  
2歳・鬼怒川温泉大原



## 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 広報広聴係



ふくだ はな ちやん  
2歳・木和田島



おおつき りあな ちやん  
8カ月・鬼怒川温泉大原



おおむかい りょうた ちやん  
1歳・今市



きくち こうすけ ちやん  
4歳・和泉

## 日光の美味しいレシピ 90

提供：日光市農村生活研究グループ協議会



### ニンジンの蒸しパン

緑黄色野菜の中でも、ニンジン(人参)はカロテンを多く含んでいます。カロテンは、体内でビタミンAに変わります。約50グラム食べれば、成人の1日に必要な量のビタミンAが補えます。ニンジンが苦手な方でも食べやすく、彩りも鮮やかな野菜スイーツをご紹介します。

#### \*作り方\*

- ①ニンジンをすりおろす。
- ②ボウルに卵を割り入れてほぐし、①と牛乳を加えよく混ぜる。
- ③②にホットケーキミックスと白いりごまを加えて混ぜ、オリーブオイルを加えてさらによく混ぜる。
- ④マフィンカップ(紙ケースをしいた型)に③を流し入れ、蒸気のたった蒸し器に入れ、強火で12分蒸したら出来上がり。

#### \*材料/マフィンカップ(59mm) 8個分\*

- ニンジン…100g、卵…2個、牛乳…大さじ4、ホットケーキミックス…200g、白いりごま…大さじ2、オリーブオイル…小さじ1

#### 今回のレシピは

- 126キロカロリー (1人分)
- ・タンパク質…3.8g
  - ・脂質…3.3g
  - ・塩分…0.3g

#### この料理を作ってくれたのは



さくらんぼ会の皆さん

#### \*ポイント\*

カロテンたっぷり、やさしい甘さのスイーツです。お子さんのおやつにも勧めのメニューです。

10月の人口と世帯数		男	女	計	世帯数
今市地域	29,794人(-1)	30,795人(-9)	60,589人(-10)	23,646世帯(+9)	
日光地域	6,612人(-19)	7,303人(-17)	13,915人(-36)	6,150世帯(-9)	
藤原地域	4,377人(-7)	4,833人(-27)	9,210人(-34)	4,493世帯(-22)	
足尾地域	1,118人(-4)	1,200人(-4)	2,318人(-8)	1,377世帯(-6)	
栗山地域	683人(-2)	699人(-4)	1,382人(-6)	640世帯(-2)	
日光市	42,584人(-33)	44,830人(-61)	87,414人(-94)	36,306世帯(-30)	

※住民基本台帳による(10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