

瀬川陽ちゃん
2歳・瀬尾



ハイチーズ!

小原琉斗ちゃん
5歳・所野



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



町田大和ちゃん
5歳・七里



小原海夏ちゃん
2歳・所野



長結愛ちゃん
4歳・久次良町



長大輝ちゃん
2歳・久次良町

日光の美味しいレシピ 91



だいこん飯

ダイコンにはビタミンCや食べ物の消化吸収を促進する酵素が豊富に含まれています。

葉の部分は緑黄色野菜であり、ビタミンCに加えカロチンやカリウム、カルシウム、リン、鉄などの成分を含みます。今回は食感豊かな栄養満点のレシピをご紹介します。

作り方

- ①ダイコンの皮をむき1cmに切り、ショウガを1cm程度の千切りにする。ダイコン葉とニラを細かくきざむ。
- ②米を洗って水気を切り、だし汁とこんぶ茶、塩を入れ水加減をして刻んだ①のダイコンとショウガを入れて炊飯する。
- ③②を蒸らしたら、しらすを加え全体を大きく混ぜる。
- ④塩ひとつまみを入れたお湯で①のダイコンの葉、ニラをさっとゆで、盛りつけたご飯に添えたら出来上がり。

ポイント

栄養満点で根と葉の違った食感も味わえます。

提供：JAかみつが日光女性会

材料/5人分

ダイコン…1/4本、ショウガ…少々、ダイコン葉、ニラ…20g程度、米…300g、だし汁…400cc、こんぶ茶…小さじ2、塩…小さじ1、しらす…大きじ3~4、

今回のレシピは

242キロカロリー (5人分)
・タンパク質…5.9g
・脂質…0.8g
・塩分…1.9g

この料理を作ってくれたのは



JAかみつが日光女性会の皆さん

11月の人口と世帯数		男	女	計	世帯数
今市地域	29,767人(-27)	30,772人(-23)	60,539人(-50)	23,641世帯(-5)	
日光地域	6,582人(-30)	7,274人(-29)	13,856人(-59)	6,132世帯(-18)	
藤原地域	4,377人(0)	4,829人(-4)	9,206人(-4)	4,501世帯(+8)	
足尾地域	1,115人(-3)	1,198人(-2)	2,313人(-5)	1,374世帯(-3)	
栗山地域	680人(-3)	696人(-3)	1,376人(-6)	639世帯(-1)	
日光市	42,521人(-63)	44,769人(-61)	87,290人(-124)	36,287世帯(-19)	

※住民基本台帳による(11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