

6歳・松原 明志 ちゃん



ハイチーズ!



1歳・千本木 吉原 明志 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



4歳・手岡 齋藤 朱里 ちゃん



1歳・千本木 吉原 勇志 ちゃん



3歳・手岡 齋藤 杏蘭 ちゃん



6カ月・手岡 齋藤 慎 ちゃん

日光の美味しいレシピ 93

提供：JAかみつが日光デイサービスセンターひまわり



大根の洋風きんぴら

ダイコンやニンジンなどの根菜類には、抗酸化作用を持つといわれるビタミンC、体のむくみをすっきりさせるカリウム、腸の動きを活発にする食物繊維などが多く含まれています。また体を温める作用もあるので、風邪をひきやすいこの時期におすすめの食材です。

※作り方※

- ①ダイコン、ニンジンを4～5cm くらいの拍子木切りにし、ベーコンを5mm幅くらいに切る。
- ②しめじを小房に分ける。
- ③油を入れた鍋に、①を入れて炒めた後、野菜がかぶるくらいの水を入れ④の調味料とともに弱火で煮る(途中で塩、コショウを入れ味を調える)。
- ④野菜が煮えたら②を入れ2～3分間煮込む。
- ④お皿に盛りつけダイコンの葉を添えたら出来上がり。

※材料/4人分※

- ダイコン…1/2本、ニンジン…1本、ベーコン…20～30g、しめじ1袋、油…大さじ1、ダイコンの葉…少々(飾り用)
- ④(調味料)固形コンソメ…2個、酒…小さじ1、塩・コショウ…適量

今回のレシピは

- 101キロカロリー(1人分)
- ・タンパク質…12.7g
- ・脂質…4.6g
- ・塩分…2.3g

この料理を作ってくれたのは



ひまわりの皆さん

※ポイント※

コンソメ味なので子どもにも食べやすい料理です。

1月の人口と世帯数	男	女	計	世帯数
今市地域	29,761人(-2)	30,760人(-8)	60,521人(-10)	23,669世帯(+12)
日光地域	6,555人(-16)	7,231人(-25)	13,786人(-41)	6,105世帯(-20)
藤原地域	4,354人(-8)	4,784人(-18)	9,138人(-26)	4,462世帯(-9)
足尾地域	1,108人(-6)	1,189人(-4)	2,297人(-10)	1,369世帯(-5)
栗山地域	677人(+1)	697人(+3)	1,374人(+4)	639世帯(+2)
日光市	42,455人(-31)	44,661人(-52)	87,116人(-83)	36,244世帯(-20)

※住民基本台帳による(1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

