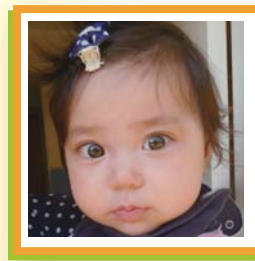


柴田 華ちゃん  
9カ月・清海新細尾町



# ハイチーズ!



星野 里織奈ちゃん  
7カ月・小倉

## 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



はせがわ ひろあき  
長谷川 博亮 ちゃん  
1歳・栗原



こそど ちさき  
小曾戸 智咲 ちゃん  
6歳・今市



さとう あさき  
佐藤 亜咲ちゃん  
6歳・今市



いけだ けんじ  
池田 恵 ちゃん  
6カ月・若杉町



## 日光の美味しいレシピ 95



### のぐち菜のナムル風

今回ご紹介するのは、日光市の伝統野菜である野口菜です。別名、水掛菜とも呼ばれており、かき菜に似た葉野菜で、冬の寒さから株を守るため田に水を掛け流しながら栽培するのが特徴です。日光ならではの食材を食卓に取り入れてみてはいかがでしょうか。

提供：JAかみつが日光女性会

#### \*作り方\*

- ①野口菜とニラを5cm程度に切り、30秒程度ゆでて水を軽く切る。
- ②豚バラ肉を5cm程度に切り塩コショウする。サラダ油を熱したフライパンにきざみニンニクを入れて、豚バラ肉と一緒に炒める。
- ③①と②を④で和えたら出来上がり。

#### \*材料/4人分\*

野口菜…100g、ニラ…100g、豚バラ肉…100g、塩・コショウ…適量、サラダ油…適量、きざみニンニク…大さじ1  
④(調味料)ごま油…大さじ1、白煎りゴマ…大さじ1、中華だし…少々

#### \*ポイント\*

お好みでラー油を入れピリッとさせてもおいしいです。  
瓶詰めのかざみニンニクを使用する場合は中華だしと塩コショウを控えめに!

#### 今回のレシピは

173キロカロリー(1人分)  
・タンパク質…23.1g  
・脂質…18.9g  
・塩分…1.0g

#### 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

| 3月の人口と世帯数 | 男             |              | 女           |             | 計          |              | 世帯数           |              |
|-----------|---------------|--------------|-------------|-------------|------------|--------------|---------------|--------------|
|           | 今市地域          | 日光地域         | 藤原地域        | 足尾地域        | 栗山地域       | 日光市          | 今市地域          | 日光地域         |
|           | 29,752人(-4)   | 6,532人(-19)  | 4,337人(-6)  | 1,099人(-4)  | 669人(-4)   | 42,389人(-37) | 23,694世帯(+15) | 6,087世帯(-22) |
|           | 30,735人(-7)   | 7,201人(-19)  | 4,781人(+7)  | 1,179人(-5)  | 696人(-2)   | 44,592人(-26) | 9,118人(+1)    | 4,454世帯(+1)  |
|           | 60,487人(-11)  | 13,733人(-38) | 9,118人(+1)  | 2,278人(-9)  | 1,365人(-6) | 86,981人(-63) | 23,694世帯(+15) | 6,087世帯(-22) |
|           | 23,694世帯(+15) | 6,087世帯(-22) | 4,454世帯(+1) | 1,366世帯(-1) | 636世帯(-1)  | 36,237世帯(-8) |               |              |

※住民基本台帳による(3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