

1歳・本町
石井結菜ちゃん



ハイチーズ!



9カ月・猪倉
阿久津愛華ちゃん

1歳・鬼怒川温泉大原
中島陽ちゃん



お子さん(就学前)の写真募集

※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(市内在住の方に限る)

※掲載は1人1回のみ、受付順。

※郵送またはメール(hishokouhou@city.nikko.lg.jp)でデータを送付。携帯電話・スマートフォンからは、右のQRコードも利用可。



5歳・中宮祠
福田京香ちゃん



たむらりの
田村理乃ちゃん
1歳・鬼怒川温泉大原



きただこうすけ
北田煌介ちゃん
1歳・鬼怒川温泉大原



えだはると
江田治音ちゃん
3歳・倉ヶ崎



たかやまそうすけ
高山蒼涼ちゃん
11カ月・大桑町

2015年 10月号
平成27年9月25日発行

編集：日光市企画部秘書広報課 021-5135
〒321-1292 栃木県日光市今市本町1番地
URL <http://www.city.nikko.lg.jp>

この広報紙は自然保護のためベジタブルインクを使用しています



印刷：近藤印刷(有)

日光の美味しいレシピ 101

提供：日光市農村生活研究グループ協議会



ほうれん草のチーズケーキ

緑黄色野菜の代表であるほうれん草には、ベータカロチンやビタミンC、Eなどの他、鉄や銅などのミネラル分も豊富に含まれています。

今月は、ほうれん草を使った野菜のお菓子(ベジスイーツ)をご紹介します。

※材料／18cm丸形1個分※
バター…適量、ほうれん草…1束、クリームチーズ…400g(軟らかくしておく)、卵…3個、砂糖…120g、レモン汁…小さじ2

※作り方※

- ①オーブンを200℃に余熱しておく。型の内側にバターを塗り、オープンペーパーを底側面に貼る。
- ②ほうれん草を5分ほどゆでて水気を切り、ミキサーでペースト状にする。
- ③②にクリームチーズ、卵、砂糖、レモン汁を加え、滑らかになるまでミキサーにかける。
- ④③を型に流してオーブンを190℃に下げ、45～50分加熱する。軽く拳で押したときに、表面に弾力が出るまで焼く。

- ⑤型のまま冷まし、完全に冷めたらラップをして一晩寝かせる。
- ⑥型から外し、ペーパーを外せば出来上がり。

※ポイント※

ほうれん草をゆでるとき、ひとつまみの砂糖を入れると味がよく染み込むようになります、おいしくなります。

今回のレシピは

- 214キロカロリー(1人分)
- ・タンパク質…5.6g
 - ・脂質…15.2g
 - ・塩分…0.3g

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			計	世帯数
	男	女		
今市地域	29,632人(-2)	30,577人(-6)	60,209人(-8)	23,832世帯(+29)
日光地域	6,448人(-8)	7,105人(-10)	13,553人(-18)	6,053世帯(-9)
藤原地域	4,339人(+0)	4,780人(-22)	9,119人(-22)	4,542世帯(-4)
足尾地域	1,064人(-7)	1,144人(-8)	2,208人(-15)	1,346世帯(-5)
栗山地域	664人(-2)	675人(-3)	1,339人(-5)	634世帯(-3)
日光市	42,147人(-19)	44,281人(-49)	86,428人(-68)	36,407世帯(+8)

※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