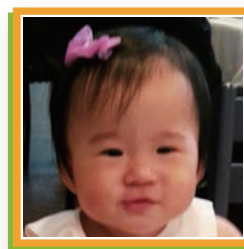


高原悠聖 ちゃん
3歳・所野



ハイチーズ!

根本唯花 ちゃん
1歳・平ヶ崎



石井春妃 ちゃん
2歳・鬼怒川温泉大原



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。



三品光太郎 ちゃん
1歳・木和田島



いしい こうき
石井 孝樹 ちゃん
11カ月・鬼怒川温泉大原



かとう こはる
加藤 心晴 ちゃん
11カ月・中央町



まつしま ひより
松嶋 日咲 ちゃん
9カ月・清滝



やまもと えま
山本 恵麻 ちゃん
8カ月・今市

日光の おいしい レシピ 102

提供:日光市農村生活研究グループ協議会(ポップコーンクラブ)



里いもの水餃子

※材料/4人分※

サトイモ(皮をむいて電子レンジで加熱し、裏ごししておく)…100g、強力粉…80g、米粉…20g、かたくり粉…適量、白菜(キャベツ)…2枚、塩…少々、ニラ…1/3束、タマネギ…小1/2個、ニンニク…1片、ショウガ…1片、豚ひき肉…80g、水…4カップ、鶏がらスープの素…大さじ1、酢…少々、きざみネギ…適量、具入りラー油…適量
①塩こしょう…少々、しょうゆ…小さじ1、ごま油…小さじ1、かたくり粉…大さじ1

しぼる。ニラ、タマネギもみじん切りにし、ニンニク、ショウガをすりおろす。
③ボウルに豚ひき肉を入れ、よくこねてから②と①を加えて混ぜ、①の生地で包む。
④鍋に水を入れて温め、鶏がらスープの素を入れ、沸騰したら③を入れてゆでる。
⑤器に盛り付け、きざみネギと具入りラー油を混ぜ、好みでかけたら出来上がり。

※ポイント※

サトイモの、つるんとした食感が特徴です。米粉を入れることで、弾力がある皮になります。

今回のレシピは

243キロカロリー(1人分)

- ・タンパク質…8.8g
- ・脂質…8.8g
- ・塩分…0.9g

※作り方※

- ①サトイモに強力粉と米粉を加えよくこね(粉っぽさがなくなるまで)、20等分し丸く広げ、かたくり粉をまぶしておく。
- ②白菜(キャベツ)をみじん切りにしたら、塩で軽くもみ、

10月の人口と世帯数					男	女	計	世帯数
	今市地域				29,608人(-24)	30,561人(-16)	60,169人(-40)	23,845世帯(+13)
	日光地域				6,443人(-5)	7,100人(-5)	13,543人(-10)	6,053世帯(+0)
	藤原地域				4,317人(-22)	4,758人(-22)	9,075人(-44)	4,515世帯(-27)
	足尾地域				1,060人(-4)	1,142人(-2)	2,202人(-6)	1,343世帯(-3)
	栗山地域				665人(+1)	673人(-2)	1,338人(-1)	635世帯(+1)
日光市					42,093人(-54)	44,234人(-47)	86,327人(-101)	36,391世帯(-16)

※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