

2歳・今市
杵淵 奏 ちゃん



1歳・瀬尾
大島 颯太 ちゃん



ハイチーズ!



10カ月・明神
石川 蒼大 ちゃん



8カ月・倉ヶ崎新田
北田 陽詩 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。



7カ月・鬼怒川温泉大原
相澤 結愛 ちゃん



5歳・長畑
大房 龍典 ちゃん



4歳・長畑
大房 あいり ちゃん



1歳・今市
坪子 陽優 ちゃん



日光の美味しいレシピ 104

提供：日光市農村生活研究グループ協議会



いろいろなます

おせち料理は、お正月に作る代表的な料理で地域によってメニューも多種多様です。

一般的なおせち料理の中に「なます」がありますが、今回は市の自慢のニラをはじめ、野菜をたくさん使ったアレンジなますのレシピをご紹介します。

＊材料／10食分＊

- ダイコン…1本、ニンジン…中1本、油揚げ(湯波)…3枚、シイタケ…5枚、ゴボウ…1本、ニラ…2束、ユズ…少々、すりゴマ…少々、サラダ油…大さじ1
- ④酢…1カップ、砂糖…大さじ5、塩…小さじ1
- ⑥しょうゆ…大さじ3、みりん…大さじ2、砂糖…大さじ1、ラー油…少々(お好みで)

＊作り方＊

- ①ダイコン、ニンジンを千切りにして塩でもみ、水分をしぼって④と混ぜ、味をつける。ニラを4～5cmに切り、サッと湯通しする。
- ②油揚げを湯通しして千切りにする。シイタケを薄切り、ゴボウをさがきにして水

に浸してアク抜きし、ザルに上げる。

- ③シイタケとゴボウ、油揚げをサラダオイルで炒め、⑥の調味料で汁が無くなるまで煮る。
- ④③を冷まし、①と和え、ユズとすりゴマをかけたら出来上がり。

今回のレシピは

- 95キロカロリー(1人分)
- ・タンパク質…1.9g
- ・脂質…2.3g
- ・塩分…1.4g

この料理を作ってくれたのは



なごみかい
和会の皆さん

	男	女	計	世帯数
今市地域	29,567人(-35)	30,516人(-24)	60,083人(-59)	23,862世帯(+22)
日光地域	6,435人(-7)	7,078人(-12)	13,513人(-19)	6,051世帯(-8)
藤原地域	4,293人(-10)	4,754人(-14)	9,047人(-24)	4,517世帯(-12)
足尾地域	1,046人(-7)	1,129人(-5)	2,175人(-12)	1,333世帯(-3)
栗山地域	669人(+2)	674人(-3)	1,343人(-1)	646世帯(+5)
日光市	42,010人(-57)	44,151人(-58)	86,161人(-115)	36,409世帯(+4)

※住民基本台帳による(12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