

おちあいるか  
落合 琉花 ちゃん  
3歳・板橋



おちあいるく  
落合 琉花 ちゃん  
1歳・板橋



# ハイチーズ!

## 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。



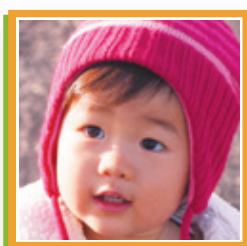
おまたけちん  
小又 稜 ちゃん  
1歳・所野



あらみ  
荒井 美桜 ちゃん  
11カ月・藤原



ゆざわ いろは  
湯澤 心花 ちゃん  
11カ月・大桑町



てつか さくらこ  
手塚 桜子 ちゃん  
1歳・小林



みつよし あさひ  
光吉 朝陽 ちゃん  
11カ月・平ヶ崎



なかむら えいと  
中村 瑛斗 ちゃん  
8カ月・藤原

## 日光の おいしいレシピ 105

提供：日光市農村生活研究グループ協議会



### 黒豆おこわ

黒大豆の皮に含まれる黒大豆ポリフェノールは、抗酸化作用により老化防止(アンチエイジング)や高血圧、高血糖、高脂血症、肥満を予防・改善する抗メタボ効果がある食材として注目されています。「黒豆おこわ」は、手間がかからず炊飯器で簡単にできるので、皆さんもぜひお試しください。

#### ＊材料／茶わん10杯分＊

黒大豆…1/2カップ、もち米…2合半、うるち米…1合半、ごま塩…少々

#### ＊作り方＊

- ①黒大豆をさっと洗い、フライパンで炒める。
- ②もち米とうるち米を洗い、ざるに上げておく。
- ③②を炊飯器に入れ、もち米とうるち米から約5mm上の高さに水を注ぎ、①を加え加熱する。
- ④炊き上がったたら器に盛り付け、ごま塩を振りかけたら出来上がり。

#### ＊ポイント＊

黒大豆を炒る際に、炒り足りない炊き上がったときに

固くなります。炒り加減に注意してください。

水加減の調整には、割り箸を使うと便利です。横に寝かせた高さがほぼ5mmです。

#### 今回のレシピは

256キロカロリー(1人分)

- ・タンパク質…6.5g
- ・脂質…2.2g
- ・塩分…0.3g

この料理を作ってくれたのは



ポップコーンクラブの皆さん

2月の人口と世帯数		男	女	計	世帯数
今市地域		29,587人(+2)	30,484人(-28)	60,071人(-26)	23,884世帯(±0)
日光地域		6,401人(-13)	7,049人(-16)	13,450人(-29)	6,029世帯(-13)
藤原地域		4,281人(-3)	4,732人(-27)	9,013人(-30)	4,505世帯(-16)
足尾地域		1,037人(-6)	1,119人(-4)	2,156人(-10)	1,323世帯(-5)
栗山地域		667人(-2)	672人(-1)	1,339人(-3)	644世帯(-1)
日光市		41,973人(-22)	44,056人(-76)	86,029人(-98)	36,385世帯(-35)

※住民基本台帳による(2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