

坂本心ちゃん  
5カ月・今市本町



# ハイチーズ!



高瀬 桜子ちゃん  
6歳・塩野室町

内山聖也ちゃん  
1歳・鬼怒川温泉大原



## お子さん(小学生まで)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。



高瀬 陽菜ちゃん  
8カ月・塩野室町



わき りな  
和氣 琉夏ちゃん  
7カ月・大桑町



わき ひろと  
和氣 広橙 ちゃん  
6歳・大桑町



かなやま ひまり  
金山 美榮 ちゃん  
1歳・明神



てづか みりあ  
手塚 瑞莉愛 ちゃん  
3歳・瀬尾



## 日光の おいしいレシピ 106

提供: JA かみつが日光デイサービスセンターひまわり



### 白菜の親子丼

ハクサイには、ビタミンやミネラルがバランスよく含まれており、美肌効果や便秘の改善、動脈硬化やガン予防などの効果があるといわれています。また、ハクサイのビタミンは水溶性なので、煮汁ごと逃さず取り入れましょう。普段の親子丼とは一味違ったアレンジレシピをご紹介します。

#### ＊材料／4人分＊

エノキ…1/2束(50g)、ハクサイ…5枚、三つ葉…少々、ニンジン…30g、だし50cc、みりん大さじ1、鶏ひき肉…100g、卵…4個、  
①調味料  
だし…200cc、みりん…大さじ2、酒…大さじ1、砂糖…大さじ1、醤油…大さじ2

イの白い部分を入れ火にかける。沸騰したら火を弱め、②の残りの材料を入れ、火を十分に通す。

⑤④に卵を溶いて流し入れ全体をとじ、②の三つ葉をちらす。

⑥盛り付け、③を添えたら出来上がり。

#### ＊作り方＊

- ①鍋に①を入れて火にかけ、一煮立ちさせたら火を止めてそのまま置いておく。
- ②エノキとハクサイを5cm程度にざく切りし、三つ葉を2cm程度の長さに切る。
- ③ニンジンを飾り切りにし別の鍋に入れ、だしとみりんできわらかくなるまで煮る。
- ④①に鶏ひき肉、②のハクサ

#### ＊ポイント＊

付け合わせのニンジンを別に作るのが面倒な場合は、5cm程度の短冊切りにして④の段階で一緒に煮てしまっても大丈夫です。

#### 今回のレシピは

- 199キロカロリー(1人分)
- ・タンパク質…14.3g
  - ・脂質…7.9g
  - ・塩分…1.6g

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
	29,575人(-12)	6,399人(-2)	4,260人(-21)	1,025人(-12)	658人(-9)	41,917人(-56)	23,879世帯(-5)	6,028世帯(-1)
	30,452人(-32)	7,043人(-6)	4,717人(-15)	1,113人(-6)	668人(-4)	43,993人(-63)	4,480世帯(-25)	1,316世帯(-7)
	60,027人(-44)	13,442人(-8)	8,977人(-36)	2,138人(-18)	1,326人(-13)	85,910人(-119)	23,363世帯(-43)	36,342世帯(-43)

※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