広報 にっこう
2009年8月号
平成21年7月25日発行

# ハイチーズ！

白石 蒼 ちゃん
2歳・木和田島

泉水 楓 ちゃん
1歳・文挟町

沼尾 弥彦 ちゃん
5歳・瀬尾

沼尾 侑紀 ちゃん
1歳・瀬尾

**お子さん（就学前）の写真募集!!**

写真の裏にお子さんの名前（ふりがな）・生年月日・住所・保護者名・電話番号を明記してご応募ください。
※市内在住に限る。 ※掲載は1人1回のみ。
**送り先** 秘書広報課 広報広聴係

長谷川 美咲 ちゃん
11か月・今市

仁平 安優 ちゃん
5か月・今市

仁平 安美 ちゃん
5か月・今市

仁平 成優 ちゃん
3歳・今市

## 日光のおいしいレシピ 28

提供：日光市地産地消推進協議会

## ポテトとミルクdeチーズケーキ

旬の食材、夏野菜のジャガイモを使用したデザートです。ジャガイモでデザート!? と思う方もいるでしょうが、簡単な手順でとてもおいしいケーキができあがります。ジャガイモと牛乳の組み合わせも良く、この夏ひそかなブームになりそうな予感です！

**※材料／4人分※**
ジャガイモ…100g
牛乳…150cc
粉チーズ…20g
練乳…100cc（砂糖なら50g）
ゼラチン…10g
ヨーグルト（無糖）…100g

**※作り方※**
①皮をむいたジャガイモをやわらかく茹でる（電子レンジでも可）。
②牛乳に粉チーズを加え温める（電子レンジでも可）。
③①と②が温かいうちにミキサーに入れ、ゼラチン、練乳を加えて混ぜる。
④ミキサーの音が重く変わったら、さらにヨーグルトを入れ、なめらかになるまで混ぜる。
⑤ラップを敷いた型に入れ、冷蔵庫で冷やしてできあがり。

**今回のレシピは**
**176キロカロリー（1人分）**
- タンパク質…8.9g
- 脂質…5.8g
- 塩分…0.3g

**※ポイント※**
ジャガイモを入れることでコクが出ます。また、ジャムやブルーベリーソースをかけるとさらにおいしくなります。
ジャガイモのほか、サツマイモやカボチャなど、いろいろな野菜でも楽しめます。

**この料理を作ってくれたのは**

廣田純子さん（左）と山中聖子さん（ともに塩野室町）

## 7月の人口と世帯数

| | 男 | 女 | 計 | 世帯数 |
|---|---|---|---|---|
| 今市地域 | 30,775人（ -3） | 31,740人（ +6） | 62,515人（ +3） | 22,758世帯（ +15） |
| 日光地域 | 7,387人（ -14） | 8,046人（ -14） | 15,433人（ -28） | 6,368世帯（ -6） |
| 藤原地域 | 4,842人（ -12） | 5,355人（ -7） | 10,197人（ -19） | 4,653世帯（ -3） |
| 足尾地域 | 1,324人（ -3） | 1,493人（ -7） | 2,817人（ -10） | 1,558世帯（ -1） |
| 栗山地域 | 906人（ -2） | 885人（ -3） | 1,791人（ -5） | 761世帯（ 0） |
| **日光市** | **45,234人（ -34）** | **47,519人（ -25）** | **92,753人（ -59）** | **36,098世帯（ +5）** |

※住民基本台帳による（7月1日現在） ※（ ）内は前月比

編集：日光市企画部秘書広報課 ☎21-5135
〒321-1292 栃木県日光市今市本町1番地
URL http://www.city.nikko.lg.jp
印刷：(有)手塚商事