

ハイチー入!



小^お平^{だいら}知^{とも}輝^きちゃん
1歳・七里



村^{むら}上^{かみ}優^{ゆう}姫^ひちゃん
1歳・明神



小^お又^{また}悠^{はる}ちゃん
5か月・所野



永^{なが}岡^{おか}京^{きょう}祐^{すけ}ちゃん
9か月・瀬川

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ください。
※市内在住に限る。 ※掲載は1人1回のみ。
※なるべくプリンタで印刷したのではなく、紙焼きした写真をお送りください。
送り先 秘書広報課 広報広聴係



つちや れん
土屋 蓮 ちゃん
10か月・所野



こばやし りゅうき
小林 姫稀 ちゃん
1歳・森友



たかはし まい
高橋 舞 ちゃん
5歳・下の内



たかはし みく
高橋 美玖 ちゃん
8か月・下の内

日光の美味しいレシピ 32



国産米粉ミックスお好み焼き

最近、スーパーなどで小麦粉の隣に並び始めた米粉。米を粉にすることで、さまざまな可能性が広がっています。今では、パンをはじめとしてめんやスイーツなどにも活用されています。普段使っている小麦粉を米粉に替えて、違った食感を楽しんでみてください。

提供：JAかみつが日光女性会・JAかみつが日光キッズクラブ

- ※作り方※
- ①キャベツをみじん切りにする。
 - ②ボールに国産米粉ミックスと卵、水を入れ、粉のかたまりがなくなるくらいに混ぜる。
 - ③②に①と干しえび、天かすを入れさらに混ぜる。
 - ④フライパンに油をなじませ、③を入れ、その上に豚ばら肉を乗せて蓋をする。
 - ⑤弱火で4分焼いたら裏返して3分焼き、再度裏返して2分焼く。
 - ⑥お皿に移して、ソースとマヨネーズ、紅しょうが、かつお節などを乗せて出来上がり。

- ※材料/2人分※
- 国産米粉ミックス…100g、キャベツ…1/8個、卵…2個、水…60cc、干しえび…適量、天かす…適量、油…適量、豚ばら肉…50g、お好みソース…適量、マヨネーズ…適量、紅しょうが…適量、かつお節…適量

今回のレシピは
551キロカロリー(1人分)
・タンパク質…16.2g
・脂質…28.5g
・塩分…1.3g

9月5日(土)に行われた日光キッズクラブの調理実習の様子



かまた さゆき ちさと
鎌田彩友紀さん・千聖さん(土沢)

- ※ポイント※
- 小麦粉の代わりに市販の国産米粉ミックスを使用したお好み焼きです。
 - 米粉を使用しているのもっちりとした食感です。

	男	女	計	世帯数
今市地域	30,799人(+7)	31,738人(+1)	62,537人(+8)	22,855世帯(+43)
日光地域	7,350人(-16)	8,032人(-15)	15,382人(-31)	6,377世帯(-10)
藤原地域	4,809人(-1)	5,321人(-2)	10,130人(-3)	4,635世帯(+2)
足尾地域	1,320人(±0)	1,487人(±0)	2,807人(±0)	1,552世帯(+1)
栗山地域	897人(-3)	875人(-2)	1,772人(-5)	757世帯(-3)
日光市	45,175人(-13)	47,453人(-18)	92,628人(-31)	36,176世帯(+33)

※住民基本台帳による(11月1日現在) ※()内は前月比