

ハイチー入!



1歳・大室
山本空 ちゃん



10か月・中宮祠
植田さくら ちゃん



10か月・森友
吉江遠真 ちゃん



3歳・清滝安良沢町
尾形日和 ちゃん

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。
※市内在住の方に限ります。
※掲載は1人1回のみで、受付順になります。
※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



3歳・文挾町
君嶋瑠菜 ちゃん



1歳・大桑町
上野莉央 ちゃん



2歳・今市
木村莉菜 ちゃん



7か月・大渡
福田結心愛 ちゃん

日光の美味しいレシピ 35



タケノコを使ったカツ

春の旬の食材であるタケノコは、塩漬にすることで、1年中楽しむことができます。塩漬は、冷蔵庫が無かった時代からの保存方法で、生のタケノコとは違ったおいしさが楽しめます。煮物や炒め物などの料理にぜひ使用してみてください。

※作り方※

- ①豚バラ肉を調味料に2時間くらいつけ、味をなじませる。
- ②タケノコを、しょうゆで煮付けておく。
- ③②のタケノコに①の豚バラ肉を巻き、小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつける。
- ④③を170度の油でキツネ色になるまで揚げて出来上がり。
※タルタルソースやレモンをかけてもおいしくいただけます。

※ポイント※

タケノコは、煮て味を付けた後、煮汁と一緒に冷凍すると保存が可能です。また、塩漬にすると1年中使用できます。
【タケノコの塩漬けの作り方】
タケノコの皮をむき、5～10分くらいゆで、水を切って樽に重ね、塩を振り重しを載せる。食べる時は、ゆでて塩抜きしてから調理する。

提供：とちぎ食育応援団 日光市農村生活研究グループ協議会

※材料/4人分※

タケノコ(5～6mmにスライス)…8枚、豚バラ肉(脂身多め)…8枚、卵…1個、小麦粉…適量、パン粉…適量、しょうゆ…少々
【調味料】ショウガ…1かけ、ニンニク…2かけ、しょうゆ…適量、酒…適量 ※ショウガとニンニクはすりおろす。

今回のレシピは

446キロカロリー(1人分)

- ・タンパク質…13.4g
- ・脂質…33.9g
- ・塩分…2.3g

この料理を作ってくれたのは



きすげ会の皆さん(所野)

3月の人口と世帯数		男	女	計	世帯数
	今市地域	30,744人(-18)	31,677人(-17)	62,421人(-35)	22,897世帯(+2)
	日光地域	7,297人(-22)	7,994人(-13)	15,291人(-35)	6,343世帯(-14)
	藤原地域	4,787人(+3)	5,290人(±0)	10,077人(+3)	4,620世帯(-9)
	足尾地域	1,300人(-4)	1,473人(-2)	2,773人(-6)	1,538世帯(-4)
	栗山地域	886人(-5)	867人(-1)	1,753人(-6)	750世帯(-6)
日光市	45,014人(-46)	47,301人(-33)	92,315人(-79)	36,148世帯(-31)	

※住民基本台帳による(3月1日現在) ※()内は前月比