

# ハイチーズ!

★  
11か月・高山侑也ちゃん  
たかやま ゆうや  
ちやん  
大沢町



★  
2歳・小野遥斗ちゃん  
おの はると  
ちやん  
平ヶ崎



★  
1歳・小松竜太郎ちゃん  
こまつ りゅうたろう  
ちやん  
倉ヶ崎

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

★  
2歳・柳澤ゆなちゃん  
やなぎさわ ゆな  
ちやん  
瀬尾



★  
2歳・郡司幸輝ちゃん  
くんじ こうき  
ちやん  
瀬尾



★  
10か月・郡司大輔ちゃん  
くんじ だいすけ  
ちやん  
瀬尾



★  
1歳・村山芽ちゃん  
むらやま めい  
ちやん  
木和田島



★  
1歳・柳澤りこちゃん  
やなぎさわ りこ  
ちやん  
瀬尾

## 日光の美味しいレシピ 37

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



### モチモチじゃがいも餅

カリウムやビタミンB1、ビタミンC、食物繊維などを含み、栄養満点なジャガイモ。そんなジャガイモで作る「モチモチじゃがいも餅」は、もちもちの食感が楽しい簡単なレシピです。ご飯はもちろん、お茶うけやお子さんのおやつにいかがですか。

#### \*作り方\*

- ①ジャガイモの皮をむき、1cmの厚さに切る。
- ②切ったジャガイモを耐熱容器に入れ、柔らかくなるまで電子レンジで温める。
- ③②をボウルに移してつぶし、片栗粉と小麦粉を入れて混ぜる。粉っぽくなったなら牛乳を加えてさらに混ぜ、好みの硬さにする。
- ④③を小分けにして形を作り、油をなじませたフライパンで焼く。焼きあがったら、一度フライパンから取り出す。
- ⑤砂糖、はちみつ、しょうゆをフライパンに入れて混ぜながら熱し、カラメル状になったら火を止める。
- ⑥取り出しておいたじゃがいも餅を⑤のフライパンに入れ、よく絡めてできあがり。

#### \*材料/4人分\*

- ジャガイモ…4個(400g)
- 牛乳…大さじ4
- 片栗粉…大さじ4
- 小麦粉…大さじ2と2/3
- 砂糖…大さじ4
- はちみつ…大さじ2
- しょうゆ…大さじ4

#### 今回のレシピは

- 226キロカロリー(1人分)
- ・タンパク質…4.2g
- ・脂質…0.8g
- ・塩分…2.6g

#### この料理を作ってくれたのは



明神生活改善クラブの皆さん

5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
	30,739人(-10)	7,259人(-16)	4,785人(+2)	1,299人(+3)	864人(-3)	44,946人(-24)	22,992世帯(+46)	6,333世帯(+3)
	31,641人(-11)	7,944人(-3)	5,303人(+2)	1,455人(-3)	843人(-5)	47,186人(-20)	10,088人(+4)	4,665世帯(+14)
	62,380人(-21)	15,203人(-19)	10,088人(+4)	2,754人(0)	1,707人(-8)	92,132人(-44)	36,263世帯(+63)	732世帯(-2)

※住民基本台帳による(5月1日現在) ※( )内は前月比