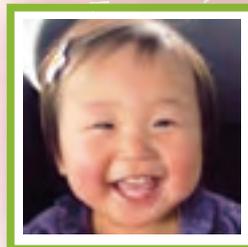


ハイチーズ!

★
高橋 なな佳 ちゃん
2歳・瀬尾



★
阿久津 爽来 ちゃん
1歳・松原町



★
1歳・千本木
岸彩羽 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

★
1歳・清滝中安戸町
高橋春輝 ちゃん



★
いしはら じゅり
石原 樹里 ちゃん
2歳・森友



★
いしはら いつき
石原 一樹 ちゃん
1歳・森友



★
うがじん りな
宇賀神 里菜 ちゃん
4歳・森友



★
うがじん みく
宇賀神 実玖 ちゃん
2歳・森友

日光の美味しいレシピ 39

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



ナス揚げ酢醤油漬け

ナスの実は水分が多く、組織はスポンジ状のため、油や煮汁を吸収しやすく、油を使った調理法でも油っぽくなりにくい野菜です。夏場など食欲のないときも無理なく油分を取ることができ、体を冷やす作用も強いことから夏バテの解消に最適です。

作り方

- ①ピーマン、ニンジン、タマネギを1cmくらいに切り、ボールに入れる。
- ②ナスを1cmくらいに斜めに切る。
- ③調味料を①のボールに入れる。
- ④ナスを180～190℃の油で1分くらい揚げ、熱いうちに①のボールに入れてからめる。
- ⑤1時間程度おき、野菜に味が染み込んだら出来上がり。

ポイント

ナスが熱いうちにボールに移すと、ピーマン、ニンジン、タマネギがシャリッとした食感で味わえます。さらにこの時期、新タマネギを使うと甘みがあっておいしくいただけます。

材料/4人分

- ナス…3個、ニンジン…1本、タマネギ…1個、ピーマン…2個(色違いのピーマンを使うと見た目が華やかになる)
【調味料】しょうゆ…大さじ5、酢…大さじ5、砂糖…大さじ2、ゴマ油…小さじ1、おろしショウガ…少々(隠し味)
- 今回のレシピは
152キロカロリー(1人分)
・タンパク質…2.9g
・脂質…8.6g
・カルシウム…32mg
・塩分…3.2g

この料理を作ってくれたのは



喜楽会の皆さん(今市地区)

7月の人口と世帯数	男	女	計	世帯数
今市地域	30,721人(-2)	31,655人(+22)	62,376人(+20)	23,012世帯(+13)
日光地域	7,239人(-9)	7,917人(-7)	15,156人(-16)	6,328世帯(-3)
藤原地域	4,772人(-9)	5,287人(-9)	10,059人(-18)	4,654世帯(-8)
足尾地域	1,296人(-3)	1,440人(-14)	2,736人(-17)	1,533世帯(-6)
栗山地域	859人(-2)	831人(-6)	1,690人(-8)	726世帯(-2)
日光市	44,887人(-25)	47,130人(-14)	92,017人(-39)	36,253世帯(-6)

※住民基本台帳による(7月1日現在) ※()内は前月比