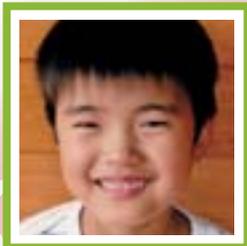


ハイチーズ!

6歳・鈴木朝陽ちゃん
清滝安良沢町



いわさ 4歳・岩佐帆乃香ちゃん
豊田



1歳・鈴木綾人ちゃん
清滝安良沢町

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

6か月・亀井結愛ちゃん
瀬尾



かとう ひなこ 1歳・加藤日菜子ちゃん
並木町



きしの さえ 1歳・岸野冴ちゃん
中宮祠



みやもと みゆ 5歳・宮本実侑ちゃん
木和田島



みやもと まゆ 5歳・宮本茉侑ちゃん
木和田島

日光のおいしいレシピ 40

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



インゲンスープ

インゲン豆は種類が豊富で、色・形・大きさもさまざまです。

今回は白インゲン豆を使ったスープを紹介します。煮崩れた豆のとろみが味をなめらかにし、いろいろな野菜も同時に取れる、そんな栄養満点のスープです。

作り方

- ①水を入れた鍋にインゲン豆を一晩浸し、火にかけて沸騰させる。
 - ②①の湯を捨て、さらに湯6カップを加えて豆が柔らかくなるまで煮る。
 - ③トマトを2cmの角切り、セロリを5mm幅に切る。ズッキーニとタマネギを1cmのさいの目切りに、ベーコンを1cm幅にそれぞれ切る。
 - ④フライパンにバターを入れ、タマネギとベーコンを先に炒め、トマト、セロリ、ズッキーニも入れてさらに炒める。
 - ⑤②に④と固形スープを加え、塩、コショウで味を整える。
 - ⑥器に盛り、パセリを添えてできあがり。
- ※お好みで、カレー粉(小さじ1/2)を加えてもおいしくいただけます。

材料/4人分

白インゲン豆…150g、トマト…2個、セロリ…1本、ズッキーニ…1/2本、タマネギ…中玉1個、ベーコン…4枚、固形スープ…2個、バター…大さじ1、塩…少々、コショウ…少々、パセリ(みじん切り)…少々

今回のレシピは

152キロカロリー(1人分)
・タンパク質…4.3g
・脂質…8.7g
・塩分…1.6g

この料理を作ってくれたのは



和会の皆さん(塩野室地区)

8月の人口と世帯数

	男	女	計	世帯数
今市地域	30,672人(-49)	31,637人(-18)	62,309人(-67)	22,992世帯(-20)
日光地域	7,242人(+3)	7,936人(+19)	15,178人(+22)	6,345世帯(+17)
藤原地域	4,774人(+2)	5,284人(-3)	10,058人(-1)	4,665世帯(+11)
足尾地域	1,290人(-6)	1,435人(-5)	2,725人(-11)	1,532世帯(-1)
栗山地域	853人(-6)	830人(-1)	1,683人(-7)	722世帯(-4)
日光市	44,831人(-56)	47,122人(-8)	91,953人(-64)	36,256世帯(+3)

※住民基本台帳による(8月1日現在) ※()内は前月比