

ハイチーズ!

葛西 聖弥 ちゃん
5歳・木和田島



根岸 恋和 ちゃん
2歳・猪倉



星 拓見 ちゃん
6歳・高德

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、ご自宅のプリンタで印刷したものでなく、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

福田 拓真 ちゃん
9ヶ月・荻沢



星 陽己 ちゃん
2歳・高德



齋藤 麗 ちゃん
1歳・山久保



神山 日和子 ちゃん
3歳・猪倉



篠崎 夢梨 ちゃん
1歳・平ヶ崎

日光の美味しいレシピ 42

提供：J A かがみが日光女性会・J A かがみが日光キッズクラブ



国産米粉のホットケーキ

日本人の食生活に欠かせない米。米粉とはその名のとおり米を粉末にした食材で、米の新しい食べ方としてここ数年、米粉を使ったメニューが脚光を浴びています。
食感と米本来のコクのある味が人気で、一度食べたら病みつきになるおいしさです。

作り方

- ①ボールに国産米粉ミックスと砂糖、水または牛乳、卵を入れ、よく混ぜる。
- ②油をなじませたフライパンを一度熱し、底を濡れタオルの上に乗せて粗熱を取る。
- ③①をフライパンに流し込み、弱火で片面を約3分、裏返して約2分焼く。
- ④お皿に移して、生クリームやフルーツで飾り、お好みでミントを添えて出来上がり。
※ジャムなどを添えてもおいしくいただけます。

ポイント

小麦粉の代わりに、国産米粉ミックスを使用したホットケーキです。
どんな食材とも相性が良く、米粉特有のもちもちとした食感が楽しめます。

材料／4人分

- 国産米粉ミックス…200g
- 砂糖…60g
- 水または牛乳…70ml
- 卵…2個
- 油…適量
- 生クリーム…適量
- フルーツ…適量

今回のレシピは

- 312キロカロリー(1人分)
- ・タンパク質…6.8g
 - ・脂質…6.9g
 - ・塩分…0.1g



9月4日(土)に行われた日光キッズクラブの調理実習の様子

10月の人口と世帯数		男	女	計	世帯数
	今市地域	30,672人(-12)	31,626人(-9)	62,298人(-21)	23,033世帯(+34)
	日光地域	7,210人(-14)	7,913人(-4)	15,123人(-18)	6,329世帯(-8)
	藤原地域	4,762人(-7)	5,250人(-15)	10,012人(-22)	4,645世帯(-6)
	足尾地域	1,278人(-3)	1,422人(-9)	2,700人(-12)	1,526世帯(-3)
	栗山地域	848人(-1)	830人(+2)	1,678人(+1)	719世帯(-1)
	日光市	44,770人(-37)	47,041人(-35)	91,811人(-72)	36,252世帯(+16)

※住民基本台帳による(10月1日現在) ※()内は前月比