

# ハイチーズ!

★  
阿久津 晴瑠 ちゃん  
1歳・今市



★  
森田 稚菜 ちゃん  
2歳・板橋



さいとう ももか  
2歳・山久保 齋藤 百華 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、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

ささぬま りお  
6歳・土沢 笹沼 凛枝 ちゃん



きみじま そうすけ  
2歳・長畑 君島 颯介 ちゃん



きみじま にこ  
5ヶ月・長畑 君島 虹香 ちゃん



かみやま あおい  
3歳・芹沼 神山 葵衣 ちゃん



ふくだ まこ  
2歳・板橋 福田 眞子 ちゃん

## 日光の美味しいレシピ 43

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



### 伊達巻き

おせち料理にかかせない伊達巻きは、巻き物(書物)に似た形から、知識が増えることを願う縁起物です。手作りの伊達巻きは、ふんわりとしておいしく、甘さの調節も自由自在。ミキサーで混ぜて焼くだけですから、手軽で簡単に作れます。

#### \*作り方\*

- ①材料をすべてミキサーに入れ、滑らかになるまで2分程度混ぜる。
- ②フライパンに油(大さじ3杯)を入れよく熱し、油を取り除いてから、①を一気に流し込む。
- ③ふたをして、弱火で8～10分程度蒸し焼きにする。
- ④表面が固まりかけたら、ふたを受け皿にして裏返し、中火で2～3分程度焼く。
- ⑤熱いうちに巻きすに載せ、しっかり巻いて冷めたら出来上がり。

#### \*ポイント\*

少し焦げ目をつけると見た目もきれいです。すぐに黒く焦げてしまうので、焼き加減に注意しましょう。

#### \*材料/6人分\*

- 卵…8個
- はんぺん…2枚
- みりん…大さじ3
- 酒…大さじ2
- 砂糖…大さじ7
- しょうゆ…小さじ1
- 塩…小さじ1/2

#### 今回のレシピは

- 191キロカロリー(1人分)
- ・タンパク質…10.4g
- ・脂質…7.0g
- ・塩分…1.2g

#### この料理を作ってくれたのは



喜楽会の皆さん(今市地区)

11月の人口と世帯数	男	女	計	世帯数
今市地域	30,655人(-17)	31,590人(-36)	62,245人(-53)	23,056世帯(+23)
日光地域	7,208人(-2)	7,920人(+7)	15,128人(+5)	6,328世帯(-1)
藤原地域	4,757人(-5)	5,231人(-19)	9,988人(-24)	4,630世帯(-15)
足尾地域	1,272人(-6)	1,415人(-7)	2,687人(-13)	1,522世帯(-4)
栗山地域	842人(-6)	830人(0)	1,672人(-6)	715世帯(-4)
日光市	44,734人(-36)	46,986人(-55)	91,720人(-91)	36,251世帯(-1)

※住民基本台帳による(11月1日現在) ※( )内は前月比