

★
かみやま ひな
2歳・長畑
神山 陽菜 ちゃん



ハイチーズ!



★
やぎりお ちゃん
1歳・平ヶ崎
八木 莉央 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



★
かみやま めい か
8か月・長畑
神山 明花 ちゃん



★
うへだ あい
2歳・豊田
上田 亜依 ちゃん



★
うへだ ゆう き
9か月・豊田
上田 侑来 ちゃん



★
ひらつか なつき
1歳・今市
平塚 菜月 ちゃん

日光のおいしいレシピ 49

提供：健康にっこう 21 計画推進協議会専門部会
(栄養・食生活兼糖尿病・脳卒中・心臓病部会)



チチミ風焼ごはん

チチミは韓国料理の一つで、お好み焼きのように平たくのばして焼いたものです。

チチミ風焼ごはんは、小麦粉の代わりにごはんを使って作ります。1品でバランスが取れて、短時間で作れるので忙しい朝にお薦めです。

作り方

- ①卵をボウルに割り入れ、ときほぐしておく。
- ②野菜とハムを火が通りやすいように細かく刻む。
- ③①に②とごはん、とろけるチーズを加え、軽く塩、コショウをして全体に卵がからまるまでよく混ぜ合わせる。
- ④フライパンにサラダ油を薄くひき、③を直径20cmに平たく丸くのばして焼く。
- ⑤焼け目がついたら裏返し、3～4分ふたをして火を通す。
- ⑥両面がこんがり焼けたら出来上がり。

ポイント

どんな食材とも相性があるので、ハムの代わりにウインナーやツナ、チャーシュー、しらす

干しなどお好みの具でもおいしくいただけます。

季節の果物を添えると栄養バランスがさらにアップします。

材料/2人分(直径20cm)

- ごはん…茶碗大盛り1杯
- 卵…2個
- 家にある野菜…30g
- ハム…2枚
- とろけるチーズ…20g
- 塩…少々
- コショウ…少々
- サラダ油…小さじ1

今回のレシピは

336キロカロリー(1人分)

- ・タンパク質…14.4g
- ・脂質…12.4g
- ・塩分…1.2g

5月の人口と世帯数	男	女	計	世帯数
今市地域	30,471人(-46)	31,363人(-42)	61,834人(-88)	23,107世帯(+14)
日光地域	7,116人(-31)	7,872人(+1)	14,988人(-30)	6,315世帯(+9)
藤原地域	4,706人(+2)	5,194人(+23)	9,900人(+25)	4,607世帯(+29)
足尾地域	1,244人(-5)	1,385人(-11)	2,629人(-16)	1,503世帯(-9)
栗山地域	820人(-11)	815人(-7)	1,635人(-18)	714世帯(0)
日光市	44,357人(-91)	46,629人(-36)	90,986人(-127)	36,246世帯(+43)

※住民基本台帳による(5月1日現在) ※()内は前月比