

1歳・榎谷 葵ちゃん
つちやあおい
木和田 田島



ハイチーズ!

1歳・中津 光梨ちゃん
なかつ ひかり
松原 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です。
※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



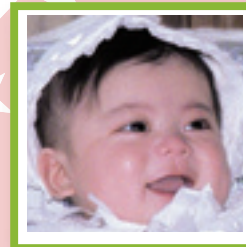
3歳・柏崎 琉大朗ちゃん
かしわさき りゅうたろう
下鉢石 町



1歳・齋藤 朱里ちゃん
さいとう あかり
手間 町



11か月・中山 璃乙ちゃん
なかやま りお
今市 町



7か月・松崎 歩夢ちゃん
まつさき あゆむ
森友 町

日光のおいしいレシピ 50

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



しょうがごはん

昔から風邪の諸症状に効くとされるショウガは、水分を取りすぎて弱った胃腸の回復や食欲の増進など、夏バテした体にも良い野菜です。これからの暑い季節、新ショウガの爽やかな香りいっぱいの簡単炊き込みご飯で夏を乗り切りましょう。

作り方

- ①お米を洗ってざるにあげておく。
- ②分量の水に昆布を1時間以上浸してだし汁を取る。
- ③油揚げにさっと熱湯をかけて油抜きし、5mm角に刻んでおく。
- ④新ショウガを5mm角に刻んでおく。
- ⑤炊飯器に①～④と、みりん、しょうゆ、塩を入れて炊く。
- ⑥炊き上がった茶わんに盛り付け、刻んだ三つ葉を散らして出来上がり。

材料/4人分

米…2カップ
新ショウガ…30g
油揚げ…1枚
昆布…5cm角
水…500ml
みりん…大さじ1/2
しょうゆ…大さじ1
塩…小さじ1/2
三つ葉…少々

今回のレシピは

315キロカロリー(1人分)
・タンパク質…6.1g
・脂質…2.4g
・塩分…1.9g

この料理を作ってくれたのは



さくらんぼ会の皆さん
(塩野地区)

6月の人口と世帯数	男	女	計	世帯数
今市地域	30,472人(+1)	31,323人(-40)	61,795人(-39)	23,124世帯(+17)
日光地域	7,098人(-18)	7,865人(-7)	14,963人(-25)	6,313世帯(-2)
藤原地域	4,693人(-13)	5,195人(+1)	9,888人(-12)	4,605世帯(-2)
足尾地域	1,243人(-1)	1,381人(-4)	2,624人(-5)	1,506世帯(+3)
栗山地域	807人(-13)	816人(+1)	1,623人(-12)	704世帯(-10)
日光市	44,313人(-44)	46,580人(-49)	90,893人(-93)	36,252世帯(+6)

※住民基本台帳による(6月1日現在) ※()内は前月比