Б

2歳・清滝中安戸町出田 智史 ちゃん

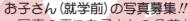


瀬川 舞衣 ちゃん

歳・清滝中安戸町



5 力月・中央町が林 敦彦 ちゃん



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



かねご はるか 金子 遥佳 ちゃん 1 歳・清滝中安戸町

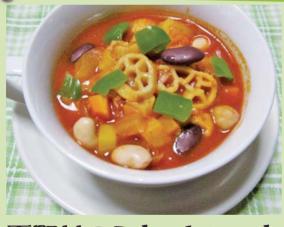


島野 愛美 ちゃん 2カ月・並木町



島野 彩花 ちゃん

日光のおいしいしシピ 51



夏野菜のミネストローネ

ミネストローネは、イタリア語で「具だく さん」を意味する、主にトマトを使った栄養 満点の野菜スープです。

また、今が旬の夏野菜をたくさん使うことで、夏ばてに効果的なカロテン、ビタミンC、ビタミンEなどもしっかり補給できます。

☆作り方☆

- ①ウインナーを小口切り、カボ チャを1口大、ナスを大きめ の角切り、ニンジン、タマネ ギ、キャベツ、ピーマンを1 cm角に切っておく。また、マ カロニをゆでておく。
- ②トマトを湯むきし、粗く刻む。
- ③オリーブ油を入れた鍋にウインナーとニンジンを入れ、軽く炒める。
- ④③にタマネギを入れ、塩を加 えてさらに炒める。
- ⑤④にナスとキャベツを加え、 さらに炒める。
- ⑥⑤に②とカボチャ、ピーマン、 ミックスビーンズ、水、ロー リエを入れる。沸騰したらあ くを取り、コンソメを加えて 弱火で30分煮る。
- ⑦⑥にゆでたマカロニを加え、塩こしょうで味を調えたら出

(栄養・食生活兼糖尿病・脳卒中・心臓病部会) 来上がり。

提供:健康にっこう 21 計画推進協議会専門部会

☆ポイント☆

ズッキーニやコーン、セロリなどを入れても、おいしくいただけます。

☆材料/4人分☆

ウインナー… 2本、ニンジン… 1/3本、タマネギ… 1/3個、カボチャ…75g、キャベツ… 1枚、トマト… 2個、ピーマン… 20g、ナス… 1/2本、マカロニ…20g、ミックスビーンズ… 40g、水…3カップ、固形コンソメ…2個、塩…小さじ1/4、こしょう…少々、オリーブ油… 大さじ1、ローリエ…1枚

今回のレシピは

151キロカロリー(1人分)

- ・タンパク質…4.2g
- ・脂質…7.2g
- · 塩分…0.6g

7					男	女	計	世帯数
月	今	市	地	域	30,464人(-8)	31,324人(+1)	61,788人(-7)	23,135世帯(+11)
の	日	光	地	域	7,103人(+5)	7,860人(-5)	14,963人(0)	6,318世帯(+5)
合	藤	原	地	域	4,679人(-14)	5,188人(-7)	9,867人(-21)	4,594世帯(-11)
للے	足	尾	地	域	1,243人(0)	1,374人(-7)	2,617人(-7)	1,501世帯(-5)
世	栗	山	地	域	802人(-5)	816人(0)	1,618人(-5)	698世帯(-6)
世帯数	日	日 光		市	44, 291人(-22)	46,562人(-18)	90,853人(-40)	36,246世帯(-6)