

2歳・清滝中安戸町
山田 智史 ちゃん



ハイチーズ!!

5カ月・中央町
小林 敦彦 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



瀬川 舞衣 ちゃん
1歳・清滝中安戸町



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
3歳・並木町

日光のいいレシピ 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「具たくさん」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。

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)

＊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1cm角に切っておく。また、マカロニをゆでておく。
- ②トマトを湯むしし、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

来上がり。

＊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月の人口と世帯数	男	女	計	世帯数
今市地域	30,464人(-8)	31,324人(+1)	61,788人(-7)	23,135世帯(+11)
日光地域	7,103人(+5)	7,860人(-5)	14,963人(0)	6,318世帯(+5)
藤原地域	4,679人(-14)	5,188人(-7)	9,867人(-21)	4,594世帯(-11)
足尾地域	1,243人(0)	1,374人(-7)	2,617人(-7)	1,501世帯(-5)
栗山地域	802人(-5)	816人(0)	1,618人(-5)	698世帯(-6)
日光市	44,291人(-22)	46,562人(-18)	90,853人(-40)	36,246世帯(-6)

※住民基本台帳による(7月1日現在) ※()内は前月比