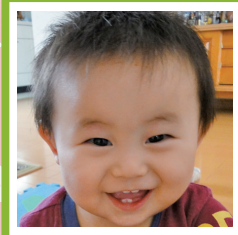


まつおか
1歳・平ヶ崎
松岡 沙羅 ちゃん



ハイチーズ!!

こばやし
11カ月・森友
小林 海璃 ちゃん

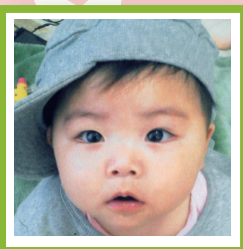


お子さん(就学前)の写真募集!!

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



たかやま あいり
3カ月・鬼怒川温泉大原
高山 愛梨 ちゃん



さいとう こな
10カ月・大室
齋藤 心菜 ちゃん



さいとう けいすけ
5歳・塩野室町
齋藤 慧佑 ちゃん



おの まさき
7カ月・森友
小野 聖葵 ちゃん

日光のおいしいレシピ 53

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



かんぴょうの竜田揚げ

栃木県民にはおなじみのかんぴょう。7～8月に収穫した後天日干しされ、これから新物が出回ってきます。なかなか食卓に載らないかんぴょうですが、食物繊維やカルシウム、カリウムを多く含む優れた食品です。日々の料理に取り入れてみてはいかがでしょうか。

作り方

- ①かんぴょうを水でさっと洗った後、軟らかくなるまで塩でもむ。塩を洗い流して水気を切り、たっぷりの熱湯でさっとゆでる。
- ②水気を切った①を好みの大きさに切り、千代結び(リボンのように)などの食べやすい形にする。
- ③しょうゆ、酒、ショウガの搾り汁を合わせたタレに、②を10分程度浸して下味を付ける。
- ④③の水気を取り、片栗粉をまぶして180度の油でカラッとすまで揚げて出来上がり。

ポイント

ショウガの他、ニンニクを入れてもおいしくいただけます。
また、季節の野菜と一緒に南蛮漬けにすると、たくさんの野菜が取れる一品になります。

材料/4人分

かんぴょう…30g
しょうゆ…大さじ2
酒…大さじ1
ショウガ…大さじ1(搾り汁にしたもの)
片栗粉…少々
油…適量

今回のレシピは

58キロカロリー(1人分)

- ・タンパク質…1.2g
- ・脂質…2.7g
- ・塩分…1.3g

この料理を作ってくれたのは



なでしこ会の皆さん(大沢地区)

9月の人口と世帯数

	男	女	計	世帯数
今市地域	30,446人(-8)	31,298人(-13)	61,744人(-21)	23,165世帯(+10)
日光地域	7,074人(-7)	7,841人(-9)	14,915人(-16)	6,312世帯(-4)
藤原地域	4,654人(-16)	5,160人(-11)	9,814人(-27)	4,579世帯(-4)
足尾地域	1,233人(-9)	1,363人(-6)	2,596人(-15)	1,496世帯(-2)
栗山地域	793人(-3)	810人(-2)	1,603人(-5)	696世帯(-2)
日光市	44,200人(-43)	46,472人(-41)	90,672人(-84)	36,248世帯(-2)

※住民基本台帳による(9月1日現在) ※()内は前月比

日光市メール
配信サービス



携帯電話登録用
QRコード