

★
1歳・川治温泉高原
田中 みや美 ちゃん



ハイチーズ!



★
5歳・森友
三堂地 紗耶 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



★
6歳・小代
福田 瑞希 ちゃん



★
10カ月・荻沢
石澤 彩羽 ちゃん



★
2歳・板橋
福田 大智 ちゃん



★
2歳・吉沢
菊地 陽人 ちゃん

日光のおいしいレシピ 62

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



丸いコロッケ

冬に野菜が取れなかった昔、寒い地域に住む人々は栄養豊富で長期保存がきき、ビタミンCの補給源となるジャガイモを食べて厳しい冬を乗り切りました。

今回はお弁当にもぴったりの、丸く小さなコロッケを紹介します。

★作り方★

- ①皮をむき半分に切ったジャガイモを水からゆで、沸騰したら塩を加えて中火にし、串が通るまで加熱する。
- ②油をひいたフライパンにタマネギを入れて透き通るまで炒め、ツナ缶を加え水気が少なくなるまでさらに炒める。
- ③水気を飛ばした①を熱いうちに粗くつぶし、②とマヨネーズを加えて混ぜる。
- ④③を卓球の球くらいの大きさに丸め、④、パン粉の順に衣をつける。
- ⑤④を180度の油で1分程度揚げたら出来上がり。

★ポイント★

少し薄味の方が失敗しません。味が薄い時はマヨネーズで調整してください。

★材料/4人分★

ジャガイモ(大)…2~3個、ツナ缶…1缶、タマネギ…1/2個(みじん切り)、マヨネーズ…少々、塩…少々、揚げ油…適量、パン粉…適量
④小麦粉(薄力粉)…40g、卵…1個、酢…小さじ1、水…50cc (良く混ぜ合わせておく)

今回のレシピは

362キロカロリー(1人分)
※ジャガイモ2個の場合
・タンパク質…13.3g
・脂質…19.8g
・塩分…0.9g

この料理を作ってくれたのは



明神生活改善クラブの皆さん

6月の人口と世帯数	男	女	計	世帯数
今市地域	30,231人(-5)	31,144人(-21)	61,375人(-26)	23,232世帯(+5)
日光地域	6,940人(-16)	7,666人(-12)	14,606人(-28)	6,253世帯(-9)
藤原地域	4,572人(-8)	5,048人(-1)	9,620人(-9)	4,521世帯(+4)
足尾地域	1,196人(0)	1,325人(-9)	2,521人(-9)	1,469世帯(-4)
栗山地域	759人(-4)	768人(-6)	1,527人(-10)	680世帯(-1)
日光市	43,698人(-33)	45,951人(-49)	89,649人(-82)	36,155世帯(-5)

※住民基本台帳による(6月1日現在) ※()内は前月比

お詫びと訂正

6月号の「日光のおいしいレシピ61」に誤りがありました。お詫びして訂正します。
○材料⑥の牛乳の量
〈誤〉600cc
〈正〉60cc