

2歳・大沢町
崎谷 太郎 ちゃん



ハイチーズ!

1歳・森友
高島 愛未 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



1歳・平ヶ崎
尾田 六華 ちゃん



1歳・文挾町
手塚 康輔 ちゃん



1歳・森友
吉原 瑠伽 ちゃん



3歳・花石町
大橋 拓未 ちゃん

日光の美味しいレシピ 63

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



眠れる山の幸、炊き込みごはん

昔からある乾物は常温保存ができ、海草や野菜、肉、魚など種類も豊富です。上手に活用できれば、普段の料理はもちろん、いざという時の非常食としても使えます。

この機会に栄養も旨みも豊富な乾物を見直してみませんか。

作り方

- ①米をとき、普通の水加減で2時間ほど置く。
 - ②水やぬるま湯で戻した①のうち、かんぴょうを2cmに切り、その他を千切りにする。
 - ③糸こんにゃくを塩でもみ、ゆでてあく抜きし2cmに切る。
 - ④ニンジンを太めの千切りにして白煮する。
 - ⑤薄焼きした卵と、塩ゆでしたインゲンを、千切りにする。
 - ⑥②に③と千切りにして炒めたベーコン、⑧を加えてよく混ぜる。
 - ⑦①に⑥を入れて炊き、炊き上がった④を加え、よく混ぜる。
 - ⑧器に盛り付けたら⑤を飾り、お好みでグリーンピースを添えて出来上がり。
- ※お好みで、②、③に味付けすると風味が増します。

材料/4人分

- 米…3合、ニンジン…50g、卵…1個、糸こんにゃく…1/2袋、インゲン…適量、ベーコン…50g、グリーンピース…適量
- ④干ししいたけ…小5個、干しきくらげ…10g、かんぴょう…少々、高野豆腐…1枚
- ⑧しょうゆ…大さじ2、みりん…大さじ2、酒…少々、塩…少々、コンソメ…1個

今回のレシピは

603キロカロリー(1人分)

- ・タンパク質…16.8g
- ・脂質…9.4g
- ・塩分…2.2g

この料理を作ってくれたのは



なでしこ会の皆さん

7月の人口と世帯数	男		女		計	世帯数
	今	地	今	地		
日光地域	30,217人(-14)	31,108人(-36)	61,325人(-50)	23,228世帯(-4)		
藤原地域	6,948人(+8)	7,655人(-11)	14,603人(-3)	6,252世帯(-1)		
足尾地域	4,568人(-4)	5,036人(-12)	9,604人(-16)	4,516世帯(-5)		
栗山地域	1,198人(+2)	1,322人(-3)	2,520人(-1)	1,467世帯(-2)		
日光市	759人(0)	763人(-5)	1,522人(-5)	680世帯(0)		
日光市	43,690人(-8)	45,884人(-67)	89,574人(-75)	36,143世帯(-12)		

※住民基本台帳による(7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