

11カ月・今市  
森 柚希 ちゃん



# ハイチーズ!

2歳・猪倉  
柴田 美柚 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



10カ月・中宮町  
岸野 岬 ちゃん



2歳・中央町  
福島 和仁 ちゃん



6カ月・中央町  
福島 煌輝 ちゃん



4歳・今市  
粕谷 夏希 ちゃん

## 日光のおいしいレシピ 65

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 (ポップコーンクラブ)



### 夕顔パイ

栃木県が全国一の産地となっているかんぴょうですが、1712年に今の滋賀県から種を取り寄せたのが始まりです。

かんぴょうは、カルシウムや現代の食生活に不足しがちな食物繊維を多く含む、低カロリー食品です。今日のおやつにいかがですか。

#### \*作り方\*

- ①砂糖と水を入れた鍋を中火で熱し、少し焦げたら湯を入れ、混ぜてカラメルソースを作る。
- ②①を大きじ2入れたフライパンで、りんごをつやが出るまでいり煮して冷やす。
- ③2～3cm幅に切り水気を搾ったかんぴょうを、①の残り水気がなくなるまで煮て冷まし、シナモンを加えて混ぜる。
- ④パン粉をフライパンできつね色になるまでからいりし砕く。
- ⑤小麦粉を振った台で半量のパイ生地をつなぎ合わせ、めん棒で2mmの厚さに伸ばし、隙間なくパイ皿の型にかぶせたらフォークで穴を開け、皿からはみ出た生地を切り落とす。
- ⑥⑤に④を広げ、その上に②と③を敷き詰め、残ったパイ生地を1cm幅の带状に切って格

子状に並べ、皿の縁を1周させ、フォークを押し当て模様を付ける。

- ⑦はけで卵黄をパイの表面に塗り、200度のオーブンで30～40分焼いたら出来上がり。

#### \*材料/6人分(直径16cm)\*

かんぴょう…25g(ぬるま湯につけ塩もみし下ゆでしたもの)、りんご…中1/2個(芯と皮を除き5～7mmの角切りしたもの)、パイ生地(冷凍)…3枚、卵黄…1個(分量外の少量の水で溶いておく)、小麦粉…少々、パン粉…1/3カップ、砂糖…90g、水…50cc、湯…大きじ2、塩…少々、シナモン…少々

#### 今回のレシピは

319キロカロリー(1人分)  
・タンパク質…4.8g  
・脂質…15.3g  
・塩分…0.3g

9月の人口と世帯数	男	女	計	世帯数
今市地域	30,294人(-14)	31,348人(-3)	61,642人(-17)	23,417世帯(+20)
日光地域	6,955人(-3)	7,668人(-5)	14,623人(-8)	6,282世帯(+9)
藤原地域	4,587人(-1)	5,094人(-4)	9,681人(-5)	4,574世帯(-1)
足尾地域	1,193人(-3)	1,322人(-1)	2,515人(-4)	1,465世帯(-4)
栗山地域	751人(-3)	777人(-2)	1,528人(-5)	686世帯(-2)
日光市	43,780人(-24)	46,209人(-15)	89,989人(-39)	36,424世帯(+22)

※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