

ハイチーズ!!

篠崎 梨沙 ちゃん
2歳・明神



手塚 心望 ちゃん
1歳・瀬尾



篠崎 悠晴 ちゃん
4カ月・明神



伊勢谷 代輔 ちゃん
5歳・平ヶ崎



伊勢谷 孝輝 ちゃん
1歳・平ヶ崎



松田 和弥 ちゃん
10カ月・今市

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

日光のおいしいレシピ 69

提供：J Aかみつが日光にら専門部会女性部



ニラとだいこんのピザ

ニラに多く含まれるカロチンは、体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を健康に保ち潤いのある肌を作ります。また、風邪の予防に効果のあるビタミンCも多く、寒い季節にぴったりの野菜です。今回は、ダイコンと旬のニラを使ったピザを紹介します。

作り方

- ①ダイコンを皮付きのまま5mmの輪切りにし、ニラを2cmぐらいに切る。
- ②フライパンを弱火で温めておく。
- ③①のダイコンを電子レンジで約1分間加熱する。
- ④②にオリーブオイルを入れ、③を1枚ずつ並べて弱火で両面を焼く。
- ⑤④に火が軽く通ったら、とろけるチーズ、ちりめんじゃこ、干し桜えび、ニラ、再度とろけるチーズの順に載せ、弱火でチーズが溶けるまで焼く。
- ⑥⑤を皿に盛り、お好みでタバスコをかけたら出来上がり。

ポイント

ダイコンは、火が通って透き通るまで弱火でよく焼きます。

材料/4人分

ニラ…1/2束(約50g)、ダイコン…1/2本(約500g)、干し桜えび…15g、ちりめんじゃこ…30g、とろけるチーズ(ピザ用)…100g、オリーブオイル…適量、タバスコ…適量

今回のレシピは

205キロカロリー(1人分)
・タンパク質…16.9g
・脂質…11.8g
・塩分…2.3g

この料理を作ってくれたのは



日光にら専門部会女性部の皆さん

1月の人口と世帯数				男	女	計	世帯数
	今	市	地 域	30,232人(-31)	31,299人(-27)	61,531人(-58)	23,445世帯(-17)
	日	光	地 域	6,913人(-17)	7,622人(-15)	14,535人(-32)	6,262世帯(-5)
	藤	原	地 域	4,529人(-22)	5,012人(-24)	9,541人(-46)	4,507世帯(-18)
	足	尾	地 域	1,180人(-1)	1,298人(-8)	2,478人(-9)	1,449世帯(-3)
	栗	山	地 域	738人(-4)	768人(-1)	1,506人(-5)	683世帯(-2)
	日	光	市	43,592人(-75)	45,999人(-75)	89,591人(-150)	36,346世帯(-45)

※住民基本台帳による(1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