

ほしの ゆずき
星野 柚希 ちゃん
3歳・倉ヶ崎



ハイチーズ!

たかくらしやうた
高倉 翔太 ちゃん
6歳・小百



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



うすい しやう
薄井 翔 ちゃん
10カ月・若杉町



ほしの りこ
星野 莉子 ちゃん
4歳・千本木



ほしの るい
星野 琉偉 ちゃん
6歳・千本木



やまだ さえ
山田 咲愛 ちゃん
6歳・今市

日光のおいしいレシピ 70

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



ロールおはぎ

小豆の2割はたんぱく質で脂質が少なく、高たんぱく低カロリーの食品です。利尿効果や解毒作用があり、むくみや二日酔いなどに効果的です。必須アミノ酸も豊富に含まれているため、菓子以外にも普通の食事に取り入れてみませんか。

作り方

- ①小豆を洗い、たっぷりの水でやわらかくなるまでゆでる。
- ②①のゆで汁を小豆が出るくらいに減らす。
- ③②に砂糖と塩を加えて煮詰め、あんにする。
- ④もち米、うるち米を、1割減らした水で炊き、よく冷ます。
- ⑤菓子箱のふたの内側にラップを敷き、④を載せのり巻を作るように平らにのばす。
- ⑥⑤の全体にあんを載せ、端からラップを巻き込まないようにゆっくりロールケーキの形に巻き、ラップで包んで形を整える。
- ⑦⑥のラップを外し、上からきな粉、すりごまを上かけて形を整える。
- ⑧丁寧に切り分けて、器に盛り付けたら出来上がり。

ポイント

きな粉、すりごまに砂糖と塩を少々入れておきます。また、あんは前日に作っておきます。

材料 / 16個分

もち米…4合、うるち米…1合、小豆…3合、砂糖…500g、塩…少々、きな粉…適量、すりごま…適量

今回のレシピは

310キロカロリー(1個分)

- ・タンパク質…7.8g
- ・脂質…2.0g
- ・塩分…0.1g

この料理を作ってくれたのは



アスター会の皆さん

2月の人口と世帯数	男		女		計	世帯数
	今市地域	30,222人(-10)	31,279人(-20)	61,501人(-30)	23,440世帯(-5)	
日光地域	6,887人(-26)	7,593人(-29)	14,480人(-55)	6,246世帯(-16)		
藤原地域	4,529人(0)	5,002人(-10)	9,531人(-10)	4,504世帯(-3)		
足尾地域	1,176人(-4)	1,283人(-15)	2,459人(-19)	1,446世帯(-3)		
栗山地域	738人(0)	762人(-6)	1,500人(-6)	685世帯(+2)		
日光市	43,552人(-40)	45,919人(-80)	89,471人(-120)	36,321世帯(-25)		

※住民基本台帳による(2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