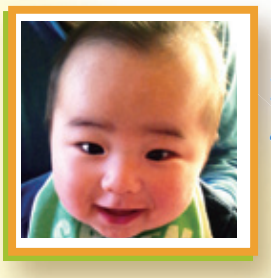
ハイチーズ!

福田 來翔 ちゃん
1歳・板橋



杉山 真絃 ちゃん
7カ月・土沢

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

沼尾 輝風 ちゃん
2歳・鬼怒川温泉大原

福田 蒼太 ちゃん
7カ月・板橋

福田 暖佳 ちゃん
1歳・土沢

阿久津 早希 ちゃん
1歳・小倉

日光のおいしいレシピ 72

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

胃太サラダ

豆腐が庶民に広がったのは江戸時代になってからです。江戸後期には豆腐料理の本が刊行されるほど身近な食材でした。良質なたんぱく質や脂質、カルシウムを多く含み、栄養の9割以上を吸収することができる食品です。今回は一味違った豆腐料理を紹介します。

✲作り方✲

①豆腐は水切りしておく。
②キュウリ、タマネギ、パプリカはスライスして塩もみし、絞る。
③桜えびはフライパンでからいりし、香りを出す。
④ボールでⒶを混ぜたら①、②、③を加えてあえる。
⑤器に④を盛り付けオリーブオイルをかけ、ちぎった青しそとミニトマトを添えたら出来上がり。

✲ポイント✲

Ⓐのはちみつの分量を多めにしてフルーツを加えると、デザートにもなります。

今回のレシピは
341キロカロリー(1人分)
・タンパク質…20.6g
・脂質…18.3g
・塩分…0.9g
・カルシウム…676mg

✲材料／4人分✲

豆腐…300g、キュウリ…3本、タマネギ…1個、桜えび…30g、パプリカ(黄)…1個、ミニトマト…12個、青しそ…少々、塩…少々、オリーブオイル…少々
Ⓐプレーンヨーグルト…300g、クリームチーズ…50g、パルメザンチーズ…大さじ3、スキムミルク…大さじ3、白すりごま…大さじ3、レモン汁…大さじ1、はちみつ…大さじ1

和会の皆さん

4月の人口と世帯数

	男	女	計	世帯数
今市地域	30,130人(-47)	31,175人(-74)	61,305人(-121)	23,458世帯(+38)
日光地域	6,828人(-34)	7,529人(-37)	14,357人(-71)	6,216世帯(-8)
藤原地域	4,526人(+13)	5,017人(+23)	9,543人(+36)	4,548世帯(+52)
足尾地域	1,172人(-4)	1,270人(-14)	2,442人(-18)	1,440世帯(-4)
栗山地域	725人(-9)	757人(-5)	1,482人(-14)	675世帯(-8)
日光市	**43,381人(-81)**	**45,748人(-107)**	**89,129人(-188)**	**36,337世帯(+70)**

※住民基本台帳による(4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

編集：日光市企画部秘書広報課　〒321-1292 栃木県日光市今市本町1番地
TEL 0288-21-5135
URL http://www.city.nikko.lg.jp
印刷：近藤印刷(有)