

山崎 琉星 ちゃん  
1歳・土沢



# ハイチーズ!

福田 陽道 ちゃん  
5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



加藤 帆花 ちゃん  
1歳・今市



見目 奏斗 ちゃん  
2歳・芹沼



見目 愛彩 ちゃん  
1歳・芹沼



小川 健 ちゃん  
8カ月・柄倉

## 日光の美味しいレシピ 74

提供：JAかみつが日光にら専門部会女性部



### にら入りスコーン

にら特有のにおいは硫化アリルという成分で、血液をさらさらにしたり血栓ができるのを防いだりと、生活習慣病の予防に効果があります。また、食欲増進の作用もあるため、食欲の落ちるこれからの季節ににらを上手に活用してみませんか。

#### \*作り方\*

- ①プレーンヨーグルトをおおむね6時間、キッチンペーパーを敷いたザルなどで水切りし、ヨーグルト大さじ4とホエー(切った水)大さじ2に分けておく。
- ②にら、ウインナーソーセージを1cmの長さに切る。
- ③ボウルに小麦粉、ベーキングパウダー、塩、砂糖を入れ、よく混ぜる。
- ④③に①のヨーグルトを入れ、よくなじませたら卵、サラダ油、①のホエーを加えて軽く混ぜる。
- ⑤④に②を加えて混ぜる。
- ⑥小麦粉を振った台に、⑤を2cmの厚さに伸ばして型抜きし、クッキングシートを敷いた鉄板に並べ、180℃のオーブンで16~18分焼いたら出来上がり。

#### \*材料/6人分(12個)\*

にら…20g、小麦粉…220g、ベーキングパウダー…小さじ4、塩…小さじ1/3、砂糖…大さじ2、プレーンヨーグルト…約150g、卵…1個、サラダ油…大さじ1、ウインナーソーセージ…3本、小麦粉(打ち粉用)…適量

#### 今回のレシピは

230キロカロリー(1人分)  
・タンパク質…6.2g  
・脂質…6.6g  
・塩分…1.0g

#### 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

6月の人口と世帯数	男	女	計	世帯数
今市地域	30,071人(-12)	31,113人(-24)	61,184人(-36)	23,498世帯(+26)
日光地域	6,817人(-18)	7,504人(-9)	14,321人(-27)	6,207世帯(+2)
藤原地域	4,517人(0)	5,024人(+6)	9,541人(+6)	4,565世帯(+3)
足尾地域	1,166人(-3)	1,266人(-3)	2,432人(-6)	1,437世帯(-1)
栗山地域	724人(0)	751人(-6)	1,475人(+6)	673世帯(+3)
日光市	43,295人(-33)	45,658人(-36)	88,953人(-69)	36,380世帯(+33)

※住民基本台帳による(6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