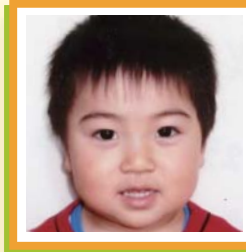


つるみ まな
4歳・清滝
窪見愛ちゃん



ハイチーズ!

えびはら たいよう
2歳・川室
海老原太陽ちゃん



お子さん(就学前)の写真募集!!

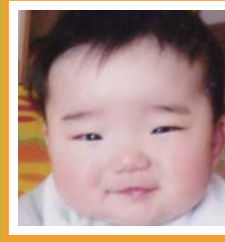
写真の裏にお子さんの名前(ふりがな)・生年月日・住所・保護者名・電話番号を明記してください。
※市内在住の方に限ります。
※掲載は1人1回のみで、受付順になります。
※なるべく、ご自宅のプリンタで印刷したものはなく、紙焼きした写真をお送りください。
送り先 秘書広報課 広報広聴係



わたなべ ひかる
1歳・猪倉
渡辺光琉ちゃん



しいや あんり
2歳・七里
椎谷安里ちゃん



しば た じゅんや
8カ月・清滝新細尾町
柴田純也ちゃん



さとう はな
6カ月・滝ヶ原
佐藤花ちゃん

日光の おいしいレシピ 75

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



玄米入りキーマカレー

玄米はビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富な食品です。特に食物繊維は白米の6倍以上にもなり、便秘解消や余分なコレステロール、血糖値の上昇を抑制します。

栄養豊富な玄米を食事に取り入れてみてはいかがでしょうか。

作り方

- ①一晩水に浸した玄米を、ざるにあげておく。
- ②タマネギ、ニンニクをみじん切りにする。
- ③トマトを湯むきし、ざく切りにする。
- ④サラダ油をひいたフライパンに②のニンニクを入れて炒め、香りが立ったら②のタマネギを加えさらに炒める。
- ⑤④にひき肉を加えパラパラの状態になるまで炒めた後、①を加えて炒める。
- ⑥⑤に③を加えて弱火にし、④を加えて20分ほど煮込んだら出来上がり。

ポイント

玄米の硬さが気になる方は、炊いた玄米を使用してみてください。

材料/4人分

玄米…200g、ひき肉…250g、タマネギ…1個、ニンニク…1片、トマト…2個、サラダ油…小さじ1
④カレー粉…大さじ1と1/2、ガラムマサラ…小さじ1、ハチミツ…大さじ1、コンソメ…1個、チョコレート…少々

今回のレシピは

402キロカロリー(1人分)

- ・タンパク質…17.0g
- ・脂質…13.2g
- ・塩分…0.9g

この料理を作ってくれたのは



和会の皆さん

7月の人口と世帯数	男	女	計	世帯数
今市地域	30,057人(-14)	31,106人(-7)	61,163人(-21)	23,513世帯(+15)
日光地域	6,815人(-2)	7,502人(-2)	14,317人(-4)	6,215世帯(+8)
藤原地域	4,507人(-10)	5,014人(-10)	9,521人(-20)	4,554世帯(-11)
足尾地域	1,165人(-1)	1,267人(+1)	2,432人(0)	1,436世帯(-1)
栗山地域	723人(-1)	752人(+1)	1,475人(0)	677世帯(+4)
日光市	43,267人(-28)	45,641人(-17)	88,908人(-45)	36,395世帯(+15)

※住民基本台帳による(7月1日現在) ※()内は前月比

お詫びと訂正

7月号の「ハイチーズ」の山崎琉生ちゃんのお名前に誤りがありました。

お詫びして訂正します。

〈誤〉山崎琉星

〈正〉山崎琉生