

福島 蒼唯 ちゃん
1歳・土沢



ハイチーズ!

綱川 凧飛 ちゃん
4歳・平ヶ崎



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



佐藤 立陸 ちゃん
11カ月・今市



渡邊 桜子 ちゃん
1歳・瀬川



綱川 璃音 ちゃん
6カ月・平ヶ崎



綱川 愛琉 ちゃん
2歳・平ヶ崎



日光の美味しいレシピ 78

提供：とちぎ食育応援団 日光市農村生活研究会グループ協議会



キャベツの豚肉巻き味噌カツ

豚肉には糖質や脂質、たんぱく質の代謝に必要なナイアシンが多く含まれています。また血液の流れを良くする働きもあり、皮膚の新陳代謝が活性化される効果もあります。今回はお弁当にもぴったりの、味噌ソースとキャベツが入った味噌カツを紹介します。

作り方

- ①キャベツをしんなりするまでゆでて細切りし、水気を切っておく。
- ②スライスチーズ1枚を6等分にする。
- ③鍋に砂糖、みそ、みりんを入れて煮詰め、トマトケチャップを加えて冷ます。
- ④豚ロース肉を広げ塩こしょうし、大葉、①、②、③の順にのせて巻き、表面に小麦粉をまぶしておく。
- ⑤プレーンヨーグルトを牛乳で伸ばし、小麦粉でとろみを加えたら④をくぐらせパン粉をつける。
- ⑥多めの油で⑤を表面がこんがりとするまで揚げたら出来上がり。

材料/6人分

キャベツ…2~3枚、大葉…12枚、豚ローススライス…12枚、スライスチーズ…2枚、砂糖…大さじ2、みそ…大さじ2、みりん…大さじ2、トマトケチャップ…小さじ1、塩…少々、こしょう…少々、プレーンヨーグルト…1/2カップ、牛乳…少々、小麦粉…適量、パン粉…適量、油…適量

今回のレシピは

447キロカロリー(1人分)

- ・タンパク質…24.8g
- ・脂質…22.0g
- ・塩分…3.0g

この料理を作ってくれたのは



ポップコーンクラブの皆さん

10月の人口と世帯数	男	女	計	世帯数
今市地域	29,998人(-13)	31,049人(-29)	61,047人(-42)	23,537世帯(0)
日光地域	6,789人(-7)	7,458人(-20)	14,247人(-27)	6,202世帯(-9)
藤原地域	4,488人(+5)	4,966人(-15)	9,454人(-10)	4,540世帯(+1)
足尾地域	1,161人(0)	1,257人(-3)	2,418人(-3)	1,423世帯(-2)
栗山地域	716人(-3)	746人(-4)	1,462人(-7)	670世帯(-5)
日光市	43,152人(-18)	45,476人(-71)	88,628人(-89)	36,372世帯(-15)

※住民基本台帳による(10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