

伊勢谷 孝輝 ちゃん
1歳・平ヶ崎



ハイチーズ!

小松崎 莉音 ちゃん
2歳・明神



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



狐塚 優利 ちゃん
3歳・土沢



今成 由寧 ちゃん
2歳・千本木



富塚 澄海 ちゃん
1歳・中央町



宮崎 紗矢香 ちゃん
1歳・森友

日光の美味しいレシピ 79



ご飯とじゃがいものおやき

ジャガイモの品種は世界で2千種以上あり、うち日本では約100種類が登録され、現在約20種類が栽培されています。男爵、メークインは明治、大正に導入された古い品種ですが、今も生産量のほとんどを占める定番の品種です。

作り方

- ①ジャガイモの皮をむき、レモン汁の中にすりおろし、冷やご飯、卵、パセリ、塩こしょうを加えて良く混ぜる。
- ②フライパンにサラダ油大さじ2杯とバターを入れて温め、①をカレースプーン2杯分くらいずつ広げて弱火で両面を焼く。
- ③器に盛りウスターソースを添えたら出来上がり。

ポイント

油が少なくなってきたらキッチンペーパーでフライパンを拭きながら焼くと、焦げ目がよくできて香ばしく仕上がります。
パセリの代わりにネギを入れて醤油を添えんと中華風、粉チーズを入れケチャップを添えんとイタリア風に応用できます。

提供：J Aかみつが日光女性会

材料/5人分

冷やご飯…1と1/2カップ(約200g)、ジャガイモ…大2個、卵…1個、レモン汁…1個分、パセリ(みじん切り)…適量、バター…大さじ1(12g)、塩こしょう…少々、サラダ油…大さじ2、ウスターソース…適量

今回のレシピは

198キロカロリー(5人分)

- ・タンパク質…3.6g
- ・脂質…8.2g
- ・塩分…0.5g

この料理を作ってくれたのは



J Aかみつが日光女性会の皆さん

11月の人口と世帯数	男	女	計	世帯数
今市地域	29,987人(-11)	31,017人(-32)	61,004人(-43)	23,551世帯(+14)
日光地域	6,777人(-12)	7,439人(-19)	14,216人(-31)	6,203世帯(+1)
藤原地域	4,475人(-13)	4,940人(-26)	9,415人(-39)	4,522世帯(-18)
足尾地域	1,159人(-2)	1,251人(-6)	2,410人(-8)	1,415世帯(-8)
栗山地域	713人(-3)	743人(-3)	1,456人(-6)	669世帯(-1)
日光市	43,111人(-41)	45,390人(-86)	88,501人(-127)	36,360世帯(-12)

※住民基本台帳による(11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