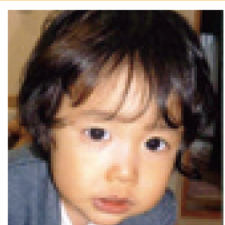
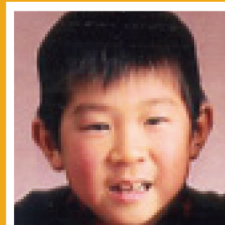


おかだ いつき
岡田 樹 ちゃん
2歳・荊沢



ハイチーズ!

すずき かいせい
鈴木 快生 ちゃん
6歳・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



ふくだ けん と
福田 健人 ちゃん
5歳・今市



ふくだ り の
福田 梨乃 ちゃん
1歳・今市



すずき かれん
鈴木 花怜 ちゃん
5カ月・今市



すずき か ほ
鈴木 花歩 ちゃん
3歳・今市



日光の おいしいレシピ 81

提供：JAかみつがデイサービスセンター



里芋と鮭のヘルシー焼コロッケ

作り方

- ①サトイモを電子レンジなどで柔らかくし、熱いうちに皮をむきつぶしておく。
- ②皿にのせラップをしたサケ切身を電子レンジで加熱し、皮と骨を取り除いて細かくほぐす。
- ③玉ねぎをみじん切りにし、フライパンにサラダ油大さじ1/2を入れ少し炒め、ミックスペジタブルを加え塩こしょうで味付けしておく。
- ④①に②と③、スキムミルク、黒煎りごまを加えて混ぜるように練り、4個に小判型に分けて小麦粉を薄くまぶす。
- ⑤フライパンにサラダ油大さじ3を入れフタをして両面が少しきつね色になるまで焼く。
- ⑥④をよく混ぜ、⑤にかけたらできあがり。

材料/4人分

皮付きサトイモ…300g、甘塩サケ…70g、玉ねぎ…50g、冷凍ミックスペジタブル…50g、スキムミルク…大さじ1杯、黒煎りごま…大さじ1/2杯、塩こしょう…少々、小麦粉…適量、サラダ油…大さじ3と1/2
④ケチャップ…大さじ2、中濃ソース…大さじ2、砂糖…小さじ1

今回のレシピは

251キロカロリー(4人分)

- ・タンパク質…8.4g
- ・脂質…12.5g
- ・塩分…0.9g

この料理を作ってくれたのは



デイサービスセンターの皆さん

1月の人口と世帯数	男	女	計	世帯数
今市地域	29,974人(-8)	30,996人(-12)	60,970人(-20)	23,567世帯(+17)
日光地域	6,764人(-6)	7,415人(-6)	14,179人(-12)	6,190世帯(-2)
藤原地域	4,458人(-4)	4,907人(-2)	9,365人(-6)	4,495世帯(-1)
足尾地域	1,157人(+3)	1,246人(-1)	2,403人(+2)	1,411世帯(0)
栗山地域	709人(-1)	737人(-4)	1,446人(-5)	670世帯(0)
日光市	43,062人(-16)	45,301人(-25)	88,363人(-41)	36,333世帯(+14)

※住民基本台帳による(1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