

さいとう
齋藤 杏樹 ちゃん
4カ月・中小来川



ハイチーズ!

さいとう
齋藤 亜琉斗 ちゃん
1歳・瀬川



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



おおしま つくむ
大嶋 二夢 ちゃん
2歳・瀬川



さとう あゆみ
佐藤 安優美 ちゃん
10カ月・今市本町



たかぎ かのん
高木 華愛 ちゃん
2歳・大桑町



さいとう とおり
齋藤 桃李 ちゃん
4歳・瀬川

日光の おいしい シシピ 84

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



ポテトのラザニア

ジャガイモはフランス語で大地のりんごと呼ばれ、凶作の時に人々の命を救いました。

特にこれから旬を迎える新ジャガイモはビタミンCを多く含み、抗酸化作用や免疫機能を高める効果もあります。今回はジャガイモを生地に見立てたラザニアを紹介します。

作り方

- ①ジャガイモの皮をむき、火の通りやすい大きさに切って牛乳とクレイジーソルトでやわらかく煮る。
- ②①に強力粉を加えてこね、粉っぽさがなくなったらレンジで3～5分加熱し、3等分する。
- ③④をみじん切りにする。
- ④フライパンにオリーブオイルをひいてニンニクを炒める。香りが立ったら③を加えて炒め、さらに合びき肉を加えて炒める。
- ⑤④にトマトソース、ローリエを加えて煮込み、みそ、塩、コショウを加え、トマトケチャップで味を整える。その後、パルメザンチーズ(大さじ1/2)を加えて混ぜる。
- ⑥鍋にホワイトソースを入れ弱火にかけ、⑧を加えてさらに煮る。
- ⑦打ち粉を敷いて②を広げて薄く伸ばし、バターを塗った耐熱皿に敷く。⑤と⑥を交互に3回繰り返し重ね、最後にピザ用チーズとパルメザンチーズ(大さじ1)を振り、250～300℃のオーブンで15～20分位焼いたらできあがり。

材料/8人分

ジャガイモ…中4個、牛乳…150cc、クレイジーソルト…少々、強力粉…50～60g、オリーブオイル…少々、ニンニク…1片、合びき肉…250g、トマトソース…1袋、ローリエ…1・2枚、みそ…小さじ1、塩…少々、コショウ…少々、トマトケチャップ…大さじ2、パルメザンチーズ…大さじ1と1/2、ホワイトソース…1缶、打ち粉…少々、バター…10g、ピザ用チーズ…50g
④タマネギ…中1個、セロリ…1/2本、
⑧牛乳…50cc、ナツメグ…少々、白ワイン…少々
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

今回のレシピは

284キロカロリー(8人分)
・タンパク質…12.7g
・脂質…13.2g
・塩分…1.8g

4月の人口と世帯数		男	女	計	世帯数
今市地域		29,847人(-82)	30,841人(-102)	60,688人(-184)	23,528世帯(-15)
日光地域		6,697人(-27)	7,357人(-34)	14,054人(-61)	6,168世帯(-9)
藤原地域		4,421人(-6)	4,880人(+9)	9,301人(+3)	4,501世帯(+34)
足尾地域		1,140人(-3)	1,230人(-5)	2,370人(-8)	1,406世帯(+3)
栗山地域		694人(-8)	722人(-10)	1,416人(-18)	655世帯(-7)
日光市		42,799人(-126)	45,030人(-142)	87,829人(-268)	36,258世帯(+6)

※住民基本台帳による(4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