

ほしななおみ  
星直希ちゃん  
3歳・高徳



# ハイチーズ!

さいとうりんたろう  
齋藤凛太郎ちゃん  
4歳・塩野室町



## 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でなく、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



かとり ゆう  
香取優ちゃん  
2歳・木和田島



さいとう こうしろう  
齋藤昂志朗ちゃん  
2歳・塩野室町



すぎすら きらと  
杉浦煌斗ちゃん  
3歳・木和田島



すぎすら りょうま  
杉浦龍馬ちゃん  
1歳・木和田島



## 日光の美味しいレシピ 88



### ナスとズッキーニの肉巻き甘辛トマトソースあんかけ

ズッキーニやトマトなどの夏野菜に多く含まれるカロチンやビタミンCには、体の免疫力を強化し、風邪の予防や疲労回復に効果があるといわれています。夏の疲れがたまるこの時期、日光産夏野菜と豚肉を使ったメニューを取り入れてみてはいかがでしょうか。

#### \*作り方\*

- ①ナスを半分に縦割し水にさらしてあくを抜く。ズッキーニを縦に半分に切る。
- ②トマトを湯むきし冷水にとり、種を除いてミキサーにかける。なければこし器でこす。
- ③ナスとズッキーニを少量の油であらかじめ揚げ焼きしておく。
- ④③に豚肉を巻き、フライパンに油と鷹の爪を加えて強火で焼き、皿に並べる。
- ⑤フライパンに②を順に入れ、②を100cc加えて煮詰め、水溶性片栗粉であんを作る。
- ⑥④に⑤をかけて、シソまたはバジルを添えたらできあがり。

#### \*ポイント\*

鷹の爪がない場合は豆板醤でもおいしく作れます。また、トマトソースは、多めに作っておくと他の料理にも使えます。

提供：JA かみつが日光女性会

#### \*材料/4人分\*

ナス…3・4本、ズッキーニ…中2本、トマト…1個、油…適量 豚バラ肉…100g、鷹の爪…少々、シソまたはバジル…適量、水溶性片栗粉…小さじ2  
④みりん…大さじ5、しょうゆ…大さじ2、酒…大さじ2

#### 今回のレシピは

214キロカロリー (1人分)

- ・タンパク質…7.1g
- ・脂質…9.1g
- ・塩分…1.5g

#### この料理を作ってくれたのは



JA かみつが日光女性会の皆さん

8月の人口と世帯数		男	女	計	世帯数
今市地域		29,808人(-1)	30,834人(+8)	60,642人(+7)	23,634世帯(+27)
日光地域		6,640人(-7)	7,314人(-11)	13,954人(-18)	6,160世帯(+2)
藤原地域		4,394人(+4)	4,871人(-9)	9,265人(-5)	4,523世帯(+1)
足尾地域		1,124人(-5)	1,210人(-3)	2,334人(-8)	1,388世帯(-3)
栗山地域		682人(-2)	705人(-3)	1,387人(-5)	642世帯(-2)
日光市		42,648人(-11)	44,934人(-18)	87,582人(-29)	36,347世帯(+25)

※住民基本台帳による(8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