

松本 史央 ちゃん  
5歳・所野



# ハイチーズ!

大島 彩楽 ちゃん  
3歳・稲荷町



## 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



てつか たいき  
手塚 大貴 ちゃん  
5歳・稲荷町



おしま なつしゅ  
大島 永舜 ちゃん  
6歳・稲荷町



えだ みくの  
江田 未来乃 ちゃん  
6歳・森友



えだ はるの  
江田 遥乃 ちゃん  
1歳・森友

## 日光の おいしい レシピ 92



### キャベツのグラタン

今の時期に収穫される冬キャベツは、巻きがしっかりしていて、煮崩れしにくく甘みが強いのが特長です。

キャベツの甘みとシャキシャキ感が味わえる、寒い冬にはぴったりのグラタンを紹介します。

提供：日光市農村生活研究グループ協議会(ポップコーンクラブ)

#### \*作り方\*

- ①バターをフライパンで熱し、小麦粉をふるいで振ってからフライパンに入れ、焦げないように炒める。
- ②①に牛乳を少しずつ加え、泡立て器で混ぜホワイトソースを作る。コンソメと塩こしょうで味を整え、白ワインを入れる。
- ③キャベツを下ゆでし、食べやすい大きさに切る。タマネギをスライスし、ベーコンを1cm幅位に切る。
- ④熱したフライパンに③のベーコンを入れ、油が出てきたら③の玉ねぎとキャベツ、きのこを入れて炒める。
- ⑤④に②を2/3混ぜ、バターを塗った耐熱皿に入れ、残りを上にのせる。トウモロコシととろけるチーズを散らし、220℃のオーブンで20分く

らい焼き、最後にパセリを散らしたら出来上がり。

#### \*ポイント\*

キャベツの葉のゆで具合によって違った食感を楽しむことができます。

#### \*材料/4人分\*

バター…20g、小麦粉…大さじ3、牛乳…300cc、コンソメ…1個、塩こしょう…少々、白ワイン…大さじ1/2強、キャベツ…2、3枚、タマネギ…小1/2個、ベーコン…2、3枚、きのこ…50g、バター(耐熱皿用)…少々、トウモロコシ…20g、とろけるチーズ…60g、パセリ…少々

#### 今回のレシピは

249キロカロリー (4人分)  
・タンパク質…9.3g  
・脂質…16.7g  
・塩分…1.7g

12月の人口と世帯数		男	女	計	世帯数
今市地域	29,763人(-4)	30,768人(-4)	60,531人(-8)	23,657世帯(+16)	
日光地域	6,571人(-11)	7,256人(-18)	13,827人(-29)	6,125世帯(-7)	
藤原地域	4,362人(-15)	4,802人(-27)	9,164人(-42)	4,471世帯(-30)	
足尾地域	1,114人(-1)	1,193人(-5)	2,307人(-6)	1,374世帯(0)	
栗山地域	676人(-4)	694人(-2)	1,370人(-6)	637世帯(-2)	
日光市	42,486人(-35)	44,713人(-56)	87,199人(-91)	36,264世帯(-23)	

※住民基本台帳による(12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