



お子さん(就学前)の写真募集

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。
※なるべく紙焼きの写真ではなく、メールでデータをお送りください。携帯電話・スマートフォンからは、下のQRコードもご利用できません。

送り先 秘書広報課 広報広聴係
hishokouhou@city.nikko.lg.jp



あかいし ゆめ ちゃん
赤石 優希 ちゃん
8カ月・塩野室町



すずき ゆら ちゃん
鈴木 優空 ちゃん
10カ月・千本木



いしおか きょうじ ちゃん
石岡 京士 ちゃん
2歳・小林



わたなべ かなう ちゃん
渡邊 叶 ちゃん
10カ月・豊田

日光の おいしい レシピ 96

提供：日光市農村生活研究グループ協議会



豆豆メンチ

大豆はタンパク質の含有量が多く、アミノ酸の組み合わせが動物性のタンパク質によく似ていることから、「畑の肉」と呼ばれています。

タンパク質は人間の筋肉や内臓など、体の組織などを作っている重要な栄養素です。食卓に栄養満点の大豆を取り入れてみませんか。

＊材料／4人分＊

レンコン…70g、大豆(ゆでた物)…70g、チーズ…50g、豚ひき肉…150g、塩こしょう…少々、タマネギ(みじん切り)…中1/2個、小麦粉…適量、パン粉…適量、サラダ油…適量
④小麦粉…1.5カップ、ヨーグルト…大さじ3、牛乳…1/3カップ(よく混ぜておく)

＊作り方＊

- ①皮をむいたレンコンをざく切りにし、フードプロセッサーで細かくする。大豆を加え、さらに細かくする。
- ②チーズを7～8mmの角切りにする。
- ③ボールに豚ひき肉とみじん切りにしたタマネギを入れ、塩こしょうして良くこね、①を加えてさらに粘りが出るまでこねる。
- ④③に②を加えて混ぜ12等分し、平たい丸型にしてく

ら小麦粉をまぶす。

- ⑤④に④をからめ、パン粉を付けサラダ油でこんがりきつね色に揚げたらできあがり。

＊ポイント＊

衣に卵を使わずに小麦粉とヨーグルト、牛乳を使うことでヘルシーになります。

今回のレシピは

177 キロカロリー(1人分)

- ・タンパク質…6.5 g
- ・脂質…8.5 g
- ・塩分…0.3 g

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

4月の人口と世帯数				男	女	計	世帯数
	今	市	地 域	29,687 人(-65)	30,681 人(-54)	60,368 人(-119)	23,726 世帯(+32)
	日	光	地 域	6,493 人(-39)	7,173 人(-28)	13,666 人(-67)	6,078 世帯(-9)
	藤	原	地 域	4,329 人(-8)	4,792 人(+11)	9,121 人(+3)	4,490 世帯(+36)
	足	尾	地 域	1,089 人(-10)	1,173 人(-6)	2,262 人(-16)	1,365 世帯(-1)
	栗	山	地 域	667 人(-2)	686 人(-10)	1,353 人(-12)	631 世帯(-5)
	日	光 市		42,265 人(-124)	44,505 人(-87)	86,770 人(-211)	36,290 世帯(+53)

※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