



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



てつか るいと
手塚 琉翔 ちゃん
6歳・木和田島



やすはら ひなの
安原 姫乃 ちゃん
6カ月・今市



すずき ここの
鈴木 心乃 ちゃん
2歳・木和田島



いのうえ そうたろう
井上 湊太郎 ちゃん
10カ月・明神

日光の美味しいレシピ 97

提供：日光市農村生活研究グループ協議会



なすのトマトパイ、みそパイ

6月に入り、夏野菜がおいしい旬の時期を迎えます。今回は、おやつ感覚で食べられる旬の野菜をふんだんに使ったパイをご紹介します。

旬の食材を食卓に取り入れて、体の中から元気に過ごしましょう。

＊材料／8個分＊

- 冷凍パイ生地…4枚(常温に戻しておく)、ナス…1個、ズッキーニ…1/2本、タマネギ…1個、ピーマン…1個、ベーコン…2枚、打ち粉…少々、チーズ…100g、卵黄水…少々
 ④みそ…大さじ1と1/2、砂糖…大さじ1と1/2、みりん…大さじ1
 ⑥トマトソース(ピザソース)…大さじ2、塩こしょう…少々

＊作り方＊

- ①冷凍パイ生地を8等分にカットして丸める。
- ②ナス、ズッキーニを小口切りにし、タマネギ、ピーマンをみじん切り、ベーコンを1cm幅に切る。
- ③熱したフライパンに、②のベーコンを入れ、油が出てきたらナス、ズッキーニ、タマネギを加え、なじんだ

- 後でピーマンを入れ、分量外の塩こしょうをする。
 ④鍋に入れ煮詰めた④に、③を2等分したうちの一方を加える。残りの半分は⑥で味付けする。
 ⑤①を10cm程度に丸く伸ばし打ち粉をし、④を4等分したものとチーズをはさんで包み、縁取りにフォークで飾りをする。トマトソースの具を包んだものには、表面に卵黄水をはけでぬる。
 ⑥220℃のオーブンで20～25分焼いたら出来上がり。

＊ポイント＊

具をいろいろと変えると、さまざまな味が楽しめます。

今回のレシピは

- 326キロカロリー(1個)
 ・タンパク質…8.7g
 ・脂質…19g
 ・塩分…1.5g

| | 男 | 女 | 計 | 世帯数 |
|------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 今市地域 | 29,662人(-25) | 30,626人(-55) | 60,288人(-80) | 23,759世帯(+33) |
| 日光地域 | 6,473人(-20) | 7,156人(-17) | 13,629人(-37) | 6,073世帯(-5) |
| 藤原地域 | 4,338人(+9) | 4,797人(+5) | 9,135人(+14) | 4,519世帯(+29) |
| 足尾地域 | 1,085人(-4) | 1,168人(-5) | 2,253人(-9) | 1,365世帯(0) |
| 栗山地域 | 669人(+2) | 685人(-1) | 1,354人(+1) | 635世帯(+4) |
| 日光市 | 42,227人(-38) | 44,432人(-73) | 86,659人(-111) | 36,351世帯(+61) |

※住民基本台帳による(5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