

1歳・木和田 田野井 瞬斗 ちゃん



6カ月・手岡 高橋 優心 ちゃん



小貫 真和 ちゃん  
11カ月・木和田島

# ハイチーズ!

## 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(市内在住の方に限る)

※掲載は1人1回のみ、受付順。

※郵送またはメール(hishokouhou@city.nikko.lg.jp)でデータを送付。携帯電話・スマートフォンからは、右のQRコードも利用可。



渡邊 朔久 ちゃん  
4カ月・中央町



赤松 恭輔 ちゃん  
11カ月・荊沢



根上 翼 ちゃん  
5カ月・山口



柏 澁 莉琥 ちゃん  
1歳・土沢

## 日光の美味しいレシピ 99

提供：日光市農村生活研究グループ協議会



### ズッキーニとトマトのマリネサラダ

ズッキーニは、近年市内で生産者が増えてきている注目の野菜です。ズッキーニは塩分を排出し、高血圧予防に効果があるカリウムを多く含んでいます。

今回は、夏野菜をたっぷり使った、彩りも鮮やかなマリネサラダをご紹介します。

#### ＊材料／4人分＊

ズッキーニ…1本、パプリカ(黄)…1/2個、ジャガイモ…1個、タマネギ…1/2個、オリーブオイル…適量、塩…少々、揚げ油…適量、ミニトマト…5個  
④酢…大さじ1、砂糖…小さじ1/2、塩こしょう…小さじ2/3、オリーブオイル…大さじ1(よく混ぜておく)

#### ＊作り方＊

- ズッキーニを1cm幅に、パプリカを乱切りにし素揚げする。
- ジャガイモを皮つきのままレンジで加熱し、くし形に切り、素揚げする。
- タマネギをみじん切りにし、多めのオリーブオイルを熱したフライパンでこんがりするまで炒め、塩味をつける。

④①②③にミニトマトを加え④で和え、冷やして味をなじませたら出来上がり。

#### ＊ポイント＊

ナスを入れてもおいしくできます。

#### 今回のレシピは

135キロカロリー(1人分)  
・タンパク質…1.8g  
・脂質…8.7g  
・塩分…0.5g

この料理を作ってくれたのは



明神生改クラブの皆さん

7月の人口と世帯数	男	女	計	世帯数
今市地域	29,626人(-26)	30,578人(-15)	60,204人(-41)	23,774世帯(+0)
日光地域	6,474人(+9)	7,135人(-11)	13,609人(-2)	6,077世帯(+9)
藤原地域	4,345人(-3)	4,814人(-8)	9,159人(-11)	4,550世帯(-5)
足尾地域	1,080人(+0)	1,161人(-3)	2,241人(-3)	1,361世帯(-1)
栗山地域	669人(+0)	681人(-1)	1,350人(-1)	637世帯(+1)
日光市	42,194人(-20)	44,369人(-38)	86,563人(-58)	36,399世帯(+4)

※住民基本台帳による(7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