

増刊 結菜ちゃん
8カ月・森友



鷹鷲真悠ちゃん
1歳・鬼怒川温泉大原



ハイチーズ!



福田侑紀斗ちゃん
7カ月・鬼怒川温泉大原



白坂薫ちゃん
1歳・小佐越

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。



沼尾暉飛ちゃん
9カ月・鬼怒川温泉大原



大門充輝ちゃん
2歳・鬼怒川温泉大原



鶴羽咲飛ちゃん
1歳・高徳



鶴羽莉玖ちゃん
11カ月・高徳

日光の美味しいレシピ 100



旬のズッキーニかわりきんぴら

今月もズッキーニを使ったレシピをご紹介します。

ズッキーニはくせがないため、みそ汁やスープ、炒め物やフライなど、どのような料理にも適しています。気軽に食卓に取り入れてみてはいかがでしょうか。

＊材料／4人分＊

- ズッキーニ…1本
- ジャガイモ…1個
- ニンジン…1／3個
- ごま油…大さじ1
- もやし…1／2袋
- しょうゆ…大さじ2
- 砂糖…小さじ1／2
- みりん…大さじ4
- 酒…大さじ4
- ごま…少々

＊作り方＊

- ズッキーニとジャガイモ、ニンジンを5cm程度の短冊切りにする(ジャガイモは水にさらしておく)。
- ごま油大さじ1をフライパンで熱し、ズッキーニ、ジャガイモ、ニンジン順にしんなりとするまで炒め(少し歯ごたえが残るように)。

提供：JAかみつが日光女性会

- 皿に取り出す。
- ③モヤシをさっと炒める。
- ④③に②を入れ、しょうゆ、砂糖、みりん、酒の順に入れ、汁気を飛ばすように炒る。
- ⑤ごまを振りかけたら出来上がり。

＊ポイント＊

甘さを控えたい方は、みりんの量を少なめにしてください。

今回のレシピは

142キロカロリー(1人分)

- ・タンパク質…2.8g
- ・脂質…3.5g
- ・タンパク質…2.8g
- ・塩分…1.4g

8月の人口と世帯数	男	女	計	世帯数
今市地域	29,634人(+8)	30,583人(+5)	60,217人(+13)	23,803世帯(+29)
日光地域	6,456人(-18)	7,115人(-20)	13,571人(-38)	6,062世帯(-15)
藤原地域	4,339人(-6)	4,802人(-12)	9,141人(-18)	4,546世帯(-4)
足尾地域	1,071人(-9)	1,152人(-9)	2,223人(-18)	1,351世帯(-10)
栗山地域	666人(-3)	678人(-3)	1,344人(-6)	637世帯(±0)
日光市	42,166人(-28)	44,330人(-39)	86,496人(-67)	36,399世帯(±0)

※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