

9カ月・手岡
廣田 頼優 ちゃん



2歳・手岡
廣田 光河 ちゃん



ハイチーズ!

2歳・野口
廣田 桜 ちゃん



1歳・和泉
松島 璃来 ちゃん



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。



ふじい ここみ
藤井 心海 ちゃん
7カ月・荊沢



うちやま しほ
内山 菜帆 ちゃん
2歳・森友



おおつか けいた
大塚 恵多 ちゃん
1歳・森友



いしい りお
石井 莉央 ちゃん
4歳・本町

日光の おいしい シンピ 103

提供：JAかみつが日光にら専門部会女性会



にらまん

日光市は、県内有数のニラの産地です。ニラに含まれるアリシンという成分には、免疫力を高め、冷え性や血栓の予防にも効果があると言われています。

寒い季節にぴったりな、ほかほか温かい「にらまん」をご紹介します。

＊材料／4人分＊

- ①ニラ(葉先・軸の部分)…15g (軽く湯通しておく)
- ②蒸しパンミックス…100g、水…30cc、ごま油…小さじ1
- ③ニラ…35g、タケノコの水煮…10g、シイタケ(小)…1/2、溶けるチーズ…5g、むきエビ…15g、豚ひき肉…25g、春雨…10g (戻して1cmにカットしておく)、ショウガ…少々、鶏ガラスープの素…小さじ1/2、片栗粉…小さじ1/2、甜麺醬…小さじ1/2、豆板醬…小さじ1/2、ごま油…小さじ1/2

＊作り方＊

- ①①を少量の水を加えてミキサーに掛け、ペースト状にする。
- ②②に①を加え、生地を作る。
- ③③のニラ、タケノコ、シイタケ、溶けるチーズをみじん切りに、むきエビを食感が残る程度に

切り、材料を全て混ぜてあんを作り、②に包み弁当用の紙カップに入れて15～20分程度強火で蒸したら出来上がり。

＊ポイント＊

生地で具を包む際に、完全に閉じずに上部を少々開けるのがポイントです。

今回のレシピは

142キロカロリー(1人分)

- ・タンパク質…4.6g
- ・脂質…4.0g
- ・塩分…1.0g

この料理を作ってくれたのは



にら専門部会女性会の皆さん

		男	女	計	世帯数
11月の人口と世帯数	今市地域	29,602人(-6)	30,540人(-21)	60,142人(-27)	23,840世帯(-5)
	日光地域	6,442人(-1)	7,090人(-10)	13,532人(-11)	6,059世帯(+6)
	藤原地域	4,303人(-14)	4,768人(+10)	9,071人(-4)	4,529世帯(+14)
	足尾地域	1,053人(-7)	1,134人(-8)	2,187人(-15)	1,336世帯(-7)
	栗山地域	667人(+2)	677人(+4)	1,344人(+6)	641世帯(+6)
	日光市	42,067人(-26)	44,209人(-25)	86,276人(-51)	36,405世帯(+14)

※住民基本台帳による(11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