



そあ  
**濱川 昊杏 ちゃん**  
H29.9.29 生・平良  
るあ  
**瑠杏ちゃん**  
R1.5.25 生・平良  
父：洋徳 母：菜津子



いと  
**津嘉山 維人 くん**  
R1.5.25 生・平良  
父：寛人 母：理勢



かな  
**藪野 葉奈 ちゃん**  
R1.10.11 生・平良  
父：真教 母：麻子

# 元気なBABY

元気なBABY 大募集!

お申込みは  
こちらから  
☎ 72-3750  
Eメール  
[ph.pr@city.miyakojima.lg.jp](mailto:ph.pr@city.miyakojima.lg.jp)



ひまる  
**川田 陽丸 くん**  
R1.6.10 生・平良  
父：博之 母：佐和子



うみか  
**宮里 海花 ちゃん**  
R1.11.11 生・平良  
父：飛佑磨 母：なな子



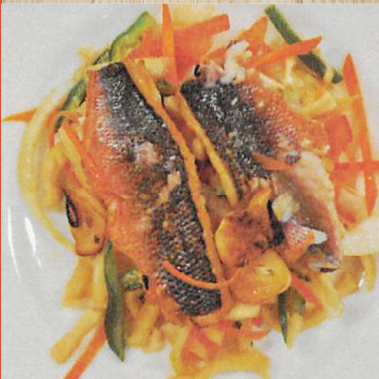
そうた  
**川満 湊大 くん**  
R1.9.7 生・平良  
父：健司 母：絵理奈



ゆな  
**半谷 優菜 ちゃん**  
H29.5.17 生・平良  
父：椎那 母：嘉菜

**元気なBABY 応募について**  
適用日：R3年1月1日

現在、ご応募多数により掲載まで1年以上お時間をいただいております。状況改善のため、ルールを取り決めさせていただきます。  
★ご応募資格は**誕生日から1歳6ヶ月まで**のお子さま。★写真は対象のお子さま**一人のみ、縦で撮影**してください。★**現在宮古島市にお住まい**のお子様。※複数のお子さまが写っている場合、お名前などの紹介は1歳6ヶ月までのお子さまのみ掲載します。



## グルクンのガーリック焼きマリネ



旬のグルクンと夏野菜で免疫力アップ！  
夏を美味しく乗り切ろう♪

**作り方**

- ①グルクンは3枚におろし、塩・こしょうで下味をつける
- ②切り干し大根は水で戻し、サッと湯通しする  
湯通し後、水気を切って②の(A)に漬け込む
- ③野菜類を切る  
たまねぎ→薄切り / 人参・ピーマン→細千切り  
トマト→千切り (ミニトマトの場合は半分に切る)  
レモン→薄いイチョウ切り
- ④(A)を混ぜマリネ液をつくり、③の野菜を漬け込む
- ⑤フライパンにオリーブオイルを入れ、薄切りにしたにんにくを弱火で炒め、キツネ色になったら取り出す
- ⑥にんにくを取り出したフライパンで、①のグルクンを皮目から両面焼く
- ⑦焼いたグルクンと⑤のニンニクを④に加えて混ぜ合わせて10分程度漬け込み、味をなじませたら完成

- 【材料】(4人分)**
- ・グルクン2尾
  - ・たまねぎ 100g(1/2コ)
  - ・にんにく 10g(1片)
  - ・人参 50g(1/3本)
  - ・ピーマン 50g(中1コ)
  - ・トマト 100g(1/2コ)
  - ※ミニトマトの場合(10コ)
  - ・レモン 50g(1/2コ)
  - ・切り干し大根 30g
  - ・オリーブオイル 大さじ1
  - ・塩・こしょう少々

1人分あたりの摂取量

エネルギー	240kcal
タンパク質	20g
脂質	10.6g
炭水化物	14.8g
塩分	0.8g

- ★(A) マリネ液 (合わせ調味料)
- ・リンゴ酢 大さじ5
  - ・砂糖 小さじ2
  - ・醤油 小さじ2
  - ・オリーブオイル 大さじ2
  - ・塩 小さじ1/4

レシピ考案 宮古島市食生活改善推進員協議会(1班)



宮古島市  
ホームページ



宮古島市勢要覧



ふるさと納税  
特設サイト



エコアイランド宮古島  
ホームページ