



どものり
荻野 智徳 くん
R1.5.15 生・東京
父：直樹 母：千里



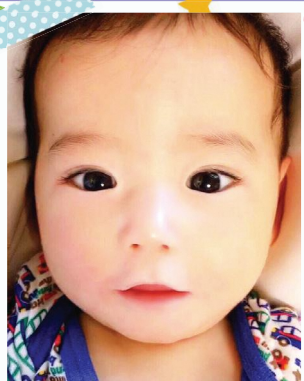
はる
譜久村 晴 ちゃん
R1.12.1 生・平良
父：俊 母：江利佳



いっしん
濱里 一槇 くん
R1.6.18 生・平良
父：巴哉 母：美穂子

★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



はると
上地 晴翔 くん
H30.12.21 生・平良
父：重浩 母：瑠美



いろは
儀間 彩葉 ちゃん
H30.3.4 生・長崎
父：勇人 母：瑞姫



そうる
平良 颯琉 くん
R2.4.19 生・平良
父：繁和 母：志緒



ここな
平良 心華 ちゃん
R1.8.2 生・平良
父：正樹 母：珠美

**元気なBABY
ご応募について**
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お一人のみ、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。



**マグロ
ハンバーグ**

4～7月は本マグロとキハダマグロ、
8月からはメバチマグロが旬。
タンパク質と緑黄色野菜で、脳の活性化
と免疫力アップを目指した一品です。

みやこ
旬の
ごはん

作り方

- ①木綿豆腐を固く水切りしておく
- ②マグロと玉葱を細いみじん切りにしてボールに入れる
- ③みじん切りにしたマグロと玉葱に木綿豆腐をつぶしながら入れ、片栗粉、塩こしょうを加えてこね合わせる
- ④③を4等分に分け、楕円形のハンバーグの形にする
- ⑤フライパンにオリーブオイルを熱し、ハンバーグを入れて強火で焼く。こんがり焼色がついたら裏返して蓋をし、弱火～中火で火が通るまで蒸し煮にし、取り出す
- ⑥(A)を細めの千切りにし、サッと炒める
- ⑦白味噌、ヨーグルトを混ぜ合わせ、⑥と絡めてソースをつくる
- ⑧器にハンバーグを盛り、ソースをかけて、レタスを添えれば完成

レシピ考案 宮古島市食生活改善推進員協議会(2班)

【材料】(4人分)

- ・マグロ 150g
- ・木綿豆腐 150g(1/2丁)
- ・玉葱 100g(1/2個)
- ・片栗粉 9g(大さじ1)
- ・塩こしょう 少々
- ・オリーブオイル 24g(大さじ2)

★ソース

- (A) ・トマト 100g(1/2個)
- ・黄ピーマン 50g(中1個)
- ・エリンギ 100g(3本)
- ・インゲン 50g(5本)

1人分あたりの摂取量

エネルギー：175kcal
タンパク質：14g
脂質：8.8g
炭水化物：11g
塩分：0.3g

★付け合わせ

- ・レタス 2枚
- ・白味噌 18g(大さじ1)
- ・ヨーグルト(大さじ2)



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