



ことみ  
**仲間 琴海ちゃん**  
R4. 5.9 生・下地  
父：嵐希 母：美海南



じゅん  
**国仲 潤ちゃん**  
R4.5.2 生・平良  
父：基 母：麻衣子



みなと  
**砂川 湊くん**  
R4.4.7 生・平良  
父：博音 母：沙也香

# 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)



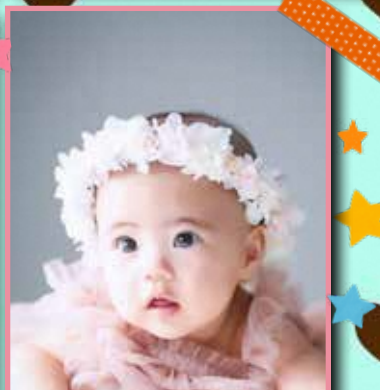

まほろ  
**下地 真誉くん**  
R4. 5.12 生・城辺  
父：徹 母：はづき



こあ  
**伊山 虎亜くん**  
R4. 8. 5 生・平良  
父：大樹 母：明日香



えいしん  
**與那覇 瑛心くん**  
R3.11.9 生・平良  
父：大助 母：志保



そあ  
**金城 想愛ちゃん**  
R4.8.12 生・平良  
父：虎達 母：満里奈

元気な  
BABY  
応募について

★ご応募資格は誕生日から1歳6か月までのお子さま。★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か月までのお子さまのみ掲載します。  
★広報誌に掲載された場合、宮古島市のHP上でも公開されます。  
<おしらせ> 応募多数により、掲載まで1年以上お待たせしてしまう状況を改善するために、その月ごとの応募・抽選といたします。  
■2月号の応募期間：12月1日～末日 ■3月号の応募期間：1月1日～末日 ■4月号の応募期間：2月1日～末日



## 島らっきょうのマグロ和え

【材料】(4人分)

島らっきょう	100g
雲南百薬	80g
マグロ(生食用)	30g
パルダマ	2~3枚
にんにく	2かけ
① 酢	大さじ2
味噌	大さじ1

一人分の摂取量

エネルギー	72kcal
たん白質	7.5g
脂質	0.4g
炭水化物	9.4g
カルシウム	25mg
鉄分	0.7mg
塩分	0.5g

## 【一口メモ】

島らっきょう特有の強い匂い成分のアリシンは、疲労回復や滋養強壮に有効なビタミンB1の働きを助ける効果や血液サラサラ効果があります。古くから長寿の薬草とされてきた雲南百薬も加えて和え物にしました。島らっきょうのパリパリした食感が食欲をそそります。

## 作り方

- ①島らっきょうは太めの千切りにして水にサッとさらしてから水気を切る
- ②雲南百薬は千切りにして冷水に入れた後、水気をしっかり取る。
- ③マグロは短冊に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ④パルダマは千切りにして水にさらした後、水気を切る。
- ⑤ボールに①を混ぜ合わせ、らっきょう、雲南百薬、マグロを入れて和え、器に盛って上にパルダマを散らす。

レシピ考案 宮古島市食生活改善推進員協議会 4班



宮古島市  
ホームページ



2022年  
宮古島市勢要覧



エコアイランド宮古島  
ホームページ

