



かなと  
**平良 奏翔くん**  
R4.7.22 生・平良  
父：涼 母：亜莉沙



りくと  
**許田 陸仁くん**  
R4.8.13 生・平良  
父：晃一朗 母：光季



だいしん  
**古波藏 大真くん**  
R4.9.7 生・下地  
父：信之 母：ありさ

# 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)



めい  
**崎原 芽依ちゃん**  
R4.4.3 生・上野  
父：康博 母：理香



はく  
**松本 覇玖くん**  
R4.11.24 生・平良  
父：真輝 母：幸湖



**川田 かりんちゃん**  
R4.6.3 生・島尻  
父：博之 母：佐和子



ゆいと  
**下地 結仁くん**  
R4.9.24 生・平良  
父：研児 母：美智

**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、その月ごとの応募・抽選といたします。  
■4月号の応募期間：2月1日～末日 ■5月号の応募期間：3月1日～末日 ■6月号の応募期間：4月1日～末日



## ひな祭り豆腐デザート

### 一人分の摂取量

エネルギー	122kcal	カルシウム	40mg
たん白質	3.0g	鉄分	0.4mg
脂質	7.5g	塩分	0.1g
炭水化物	11.2g		

【材料】(6人分)

<キウイゼリー>	キウイ	1個	<豆腐クリーム>	絹ごし豆腐	150g
	アガー	4g		クリームチーズ	100g
	砂糖	40g		生クリーム	大さじ1
	水	350ml	<飾り用>	いちご	6個

レシピ考案 宮古島市食生活改善推進員協議会

### 【一口メモ】

キウイの緑・豆腐の白・いちごの赤の三色が色鮮やかでひな祭りにぴったりなデザートです。2段目の豆腐の層は混ぜるだけなので簡単に出来ます。砂糖を押さえているのでヘルシーなデザートです。

### 作り方

- ①豆腐クリーム用の絹ごし豆腐をキッチンペーパーで包み押さえ水気を切っておく。
- ②キウイの皮を剥き0.5cm角に切る。
- ③アガーと砂糖を水気の無い容器(ビニールやボール)でよく混ぜ合わせる。水を入れた鍋にダマにならないよう、かき混ぜながら入れ、火にかける。
- ④沸騰したら火を止め、あら熱をとってから②のキウイを加え軽く混ぜ器に入れ冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ボールにクリームチーズを入れ練り、生クリームを加え混ぜ、①の豆腐も加え、なめらかになるまで、よく混ぜ合わせたら④のキウイゼリーの上に入れ、冷やし固める。
- ⑥いちごをトッピングしたら出来上がり。



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

