

元気なBABY



元気なBABY
大募集!

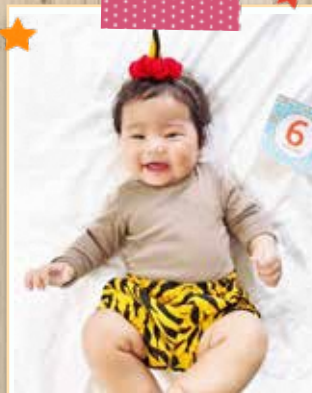
お申込みは
こちらから
☎ 72-3750
Eメール
ph.pr@city.miyakojima.lg.jp



りゅうま
長友 琉真くん
R3.7.9 生・上野
父：秀和 母：明日香



とうり
砂川 権利くん
R2.10.2 生・下地
父：勝也 母：美琴



とうま
佐平 堂真くん
R3.8.11 生・平良
父：涼 母：みなみ



おみと
仲地 臣斗くん
R3.4.1 生・平良
父：哲平 母：瀬菜



さちか
東 幸花ちゃん
R4.1.11 生・平良
父：卓也 母：優花



みなと
若松 湊叶くん
R3.11.5 生・平良
父：直樹 母：彩



みく
玉元 美玖ちゃん
R4.1.7 生・平良
父：正史 母：友香

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。
＜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。
■7月号の応募期間：3月21日～5月末日 ■8月号の応募期間：6月1日～末日 ■9月号の応募期間：7月1日～末日



焼きグルクン寿司

一口メモ



グルクンは沖縄の「県魚」に指定されている白身の魚で、旬は5～7月頃です。みょうがとシソの香りを効かせた寿司めしに、たんぱくなグルクンを合わせた、さっぱりとしたお寿司です。

【作り方】

- ①米を洗い炊いておく。
- ②Aの合わせ酢を作ってみじん切りにした、みょうがを混ぜ合わせておく。シソの葉をみじん切りにしておく。
- ③グルクンに塩をふって10分置き水気を拭いて焼く。
- ④炊いたご飯に②のAをふりかけ全体をきるように混ぜてみじん切りのBを散らし軽く混ぜる。
- ⑤ラップを広げ中央に焼いた魚の皮目を下にして置き④の寿司飯の1/6量を棒状にまとめたのせラップで全体を包みきつめに押さえて形を整える。残りも同じように仕上げる。少し置きなじませる。
- ⑥⑤を1/2に切り分け器に3切れずつ盛りつけて生姜の甘酢漬けを添える。

【材料】(6人分)

- ・グルクン切り身・・・9枚
 - ・塩・・・・・・・・小さじ1/2
 - ・ごはん・・・・・・・・720g
- <合わせ酢>
- ・みょうが・・・・・・・・大1本
 - ・シソの葉・・・・・・・・6枚
 - ・黒ごま・・・・・・・・大さじ1と1/2
 - ・生姜の甘酢漬け・・・45g
- ① 酢・・・・・・・・大さじ6
② A [砂糖・・・・・・・・大さじ1
塩・・・・・・・・小さじ1/2

1人分あたりの摂取量

エネルギー：303kcal	鉄分：1mg
タンパク質：19.1g	塩分：0.8g
脂質：2.7g	カルシウム：76mg

レシピ考案 宮古島市食生活改善推進員協議会 (H30)



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

