



あおい
加藤 碧くん
R3.10.27 生・平良
父：大雅 母：栞



しき
豊見山 志輝くん
R4.3.3 生・平良
父：大智 母：瑠璃



りる
久高 琉海くん
R3.11.5 生・城辺
父：汰也 母：晴香

**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




りほ
酒本 莉歩ちゃん
R4.5.9 生・平良
父：嵩也 母：のぞみ



こたろう
池村 虎汰朗くん
R3.10.10 生・平良
父：直也 母：紗耶加



おうすけ
奥原 凰介くん
R4.1.7 生・平良
父：隆介 母：由香



あすい
友寄 亜慧ちゃん
R4.3.4 生・宜野湾
父：宙 母：るな

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。
＜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。
■ 11月号の応募期間：9月1日～末日 ■ 12月号の応募期間：10月1日～末日 ■ 1月号の応募期間：11月1日～末日



1人分あたりの摂取量

エネルギー	162kcal
タンパク質	3.6g
脂質	3.1g
炭水化物	30g
食物繊維	1g
カルシウム	66mg
鉄分	0.2mg
塩分	0.4g

【材料】(小カップ12コ分)

＜オレンジ生地＞	＜紫生地＞
・人参・・・100g	・紅芋・・・100g
・牛乳・・・150cc	・牛乳・・・150cc
・サラダ油・・・小さじ1	・酢・・・小さじ1
・砂糖・・・小さじ1	・サラダ油・・・小さじ1
・塩・・・ひとつまみ	・砂糖・・・小さじ1
・ホットケーキmix・・・200g	・塩・・・ひとつまみ
	・ホットケーキmix・・・200g
	・チョコペン・・・適量

【作り方】 ☆チョコペンでジャック・オー・ランタンの顔を書いてもOK ☆

＜オレンジ生地＞	＜紫生地＞
① 人参は、よく洗い皮付きのまま5mm幅のいちよう切りにする。	① 紅芋は皮をおきサイコロに切って、レンジで加熱する。(600wで2～3分)
② ミキサーに①と牛乳を入れミキシングする。	② ミキサーに①と牛乳、酢を入れミキシングする。
③ ボールに②を入れサラダ油、塩、砂糖、ホットケーキMixを入れ混ぜる。カップに流し蒸し器で10分～15分蒸す。	③ ボールに②を入れサラダ油、塩、砂糖、ホットケーキMixを入れ混ぜる。カップに流し蒸し器で10分～15分蒸す。

ひとくちメモ
←ハロウィンのキャラクター・ジャック・オー・ランタン
人参のオレンジとハロウィンカラーにぴったりな島の紅芋をカップケーキにしました。ハロウィンにおすすめの手作りスイーツです。

レシピ考案
宮古島市食生活改善推進員協議会



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

