



なぎせ  
**佐藤 凧星くん**  
R4.12.5 生・平良  
父：亮 母：佳珠巳

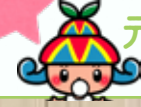


しえん  
**当真 嗣燕くん**  
R5.9.28 生・平良  
父：嗣英 母：萌



るか  
**佐藤 瑠珂くん**  
R5.1.13 生・伊良部  
父：慎一郎 母：由衣

# 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



ゆの  
**洲鎌 佑乃ちゃん**  
R5.8.8 生・下地  
父：大地 母：春香



そらき  
**砂川 宙輝くん**  
R5.6.12 生・上野  
父：聖矢 母：知沙



ゆいな  
**楚南 結菜ちゃん**  
R4.11.4 生・平良  
父：賢作 母：美由紀



**川満 あさちゃん**  
R5.10.6 生・平良  
父：洋平 母：紗知

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(縦横比4:3推奨)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上でも広報みやこじまの記事として公開されます。  
<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。  
■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 ■7月号の応募期間：5月1日～末日

もずく入り炊き込みご飯



【一口メモ】

通常は酢の物やサラダに用いられるもずくを炊き込みご飯にしてみました。もずくの食感を楽しめます。もずくやエリンギには腸内環境のバランスを整えると言われている食物繊維が豊富に含まれています。

【材料】(6人分)

米	2合(300g)
生もずく	80g
エリンギ	50g
人参	100g
鶏むね肉	100g
ゆで大豆	60g
ネギ	10g
鰹だし汁	360ml
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ2
塩	小さじ1
ごま油	小さじ1

【一人分摂取量】

エネルギー	258kcal
蛋白質	8.5g
脂質	5.1g
炭水化物	42.2g
食物繊維	2.2g
カルシウム	24mg
鉄	0.6g
塩分	1.5g

- ①お米を洗い水気を切っておく。
- ②鶏むね肉は茹でて千切りして、エリンギと人参も千切りにする。ネギは小口切りにする。
- ③もずくは洗って水切りして粗めに切る。(塩もずくを使う場合は塩抜きをしてから)
- ④炊飯器に洗った米と①とを入れ味を馴染ませる。
- ⑤④の米の上に→人参→エリンギ→鶏むね肉→ゆで大豆→もずくの順にのせて炊飯する。※この時かき混ぜない。
- ⑥炊き上がり後にごま油とネギを入れて混ぜ合わせ盛り付ける。

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

