



こうは
★ 柿田 虹羽くん
R4.4.13 生・平良
父：宗一郎 母：寿美礼



いぶき
野中 勇吹くん
R5.9.5 生・平良
父：省吾 母：咲貴子



にこ
★ 松本 栞来ちゃん
R4.12.21 生・上野
父：巖 母：怜奈

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



かなさ
★ 奥原 叶紗くん
R5.7.12 生・平良
父：航平 母：裕加



じょう
★ 仲間 丈くん
R5.7.26 生・平良
父：亮汰 母：菜々香



こう
★ 立津 虹羽くん
R4.10.12 生・平良
父：裕章 母：友里



じゅり
★ 伊計 朱莉ちゃん
R5.6.3 生・平良
父：魁人 母：侑季

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。
- 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 ■ 2月号の応募期間：12月1日～末日

昆布巻き(おせちメニュー)



【一口メモ】

昆布は「よろこぶ」との語呂合わせから縁起をかついで、お正月によく食べられます。また、「巻き」は「結び」を意味してこちらも縁起が良いとされています。宮古島の近海でとれるシイラやグルクンなどの白身魚を使って、味わいよく仕上げてみました。

【材料】(8人分)

昆布	1枚
白身魚	80g
サヤインゲン	8本
カツオだし汁	1カップ
塩	少々
醤油	大さじ1
料理酒	大さじ1
(爪楊枝 8本)	

【一人分摂取量】

エネルギー	18kcal
蛋白質	2.5g
脂質	0.2g
炭水化物	1.5g
食物繊維	0.6g
カルシウム	16mg
鉄分	0.2mg
塩分	0.5g

- ①昆布はきれいに洗って、水にもどし1枚を1/8に切りわけ。
- ②魚は昆布の幅に合わせて、1cm角の棒状に切る。
- ③サヤインゲンは筋を取りさっと茹でておく。
- ④魚とインゲンを芯にして、昆布で巻き、爪楊枝で止める。
- ⑤鍋にだし汁、砂糖、塩、料理酒、分量の半分の醤油を入れ、火にかけ、昆布巻きを入れて柔らかくなるまで煮込む。途中だし汁が半分になったら残りの醤油を加え、味を調える。

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

