



りお  
伊藤 凜音ちゃん  
R6.7.24 生・平良  
父：淳 母：はるか



あん  
砂川 杏ちゃん  
R6.4.27 生・平良  
父：大樹 母：愛



はるひ  
砂川 晴陽くん  
R6.7.29 生・平良  
父：竜馬 母：咲子



つむぎ  
川平 紬稀ちゃん  
R6.6.12 生・城辺  
父：一之 母：彩



せんじゅ  
平良 千寿ちゃん  
R6.5.25 生・平良  
父：翔太郎 母：直子



きょう  
前里 希羽くん  
R6.9.3 生・平良  
父：一希 母：美由羽

元気な  
BABY  
元気なBABY  
大募集!

元気なBABYの  
掲載お申込みは  
QRコードから!



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。★お子様一人に月一度限りの掲載です。  
<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。  
■3月号の応募期間：1月1日～末日 ■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

アーサと春雨のワンタンスープ



【一人分摂取量】

エネルギー	74kcal
蛋白質	4.2g
脂質	0.2g
炭水化物	12.8g
食物繊維	1.3g
カルシウム	25mg
鉄	0.3mg
塩分	1.0g

【一口メモ】

ワンタンの具にブロッコリーとエビを合わせ、アーサを加えて磯の風味がする中華スープにしました。ボリュームがあって、からだが温まります。ブロッコリーとエビのワンタンは、鍋の具にしたりなどアレンジができます。

【材料】(4人分)

春雨	20g
ワンタンの皮	12枚
むきエビ	50g
ブロッコリー	30g
アーサ	乾5g(生10g)
青ネギ	3本
鶏ガラスープの素	小さじ2
酒	大さじ1
塩	小さじ1/2
醤油	小さじ1/2
こしょう	少々
水	4カップ

- ①春雨は水で戻して食べやすい長さに切る。アーサは水で戻した後洗って水気を切っておく。
- ②ブロッコリーは茹でて、粗みじん切りにして水気を切っておく。青ネギは小口切りにする。
- ③むきエビは縦半分に切り、3等分にする。
- ④ワンタンの皮に②のブロッコリーとむきエビを包む。
- ⑤鍋に水4カップを入れ火にかけて、鶏ガラスープの素、酒、塩、醤油を入れて味を調える。
- ⑥鍋の中にワンタンを入れ煮立ったら、アーサ、春雨を入れ軽く煮立ったら火を止めて青ネギとこしょうを入れ仕上げる。

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

