



りゅうわ  
**松川 龍和くん**  
R6.1.23 生・平良  
父：和史 母：亜璃沙



まる  
**山里 麻瑠ちゃん**  
R6.3.12 生・佐良浜  
父：将平 母：愛



まはな  
**砂川 菜花ちゃん**  
R6.1.26 生・下地  
父：勝也 母：美琴

# 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



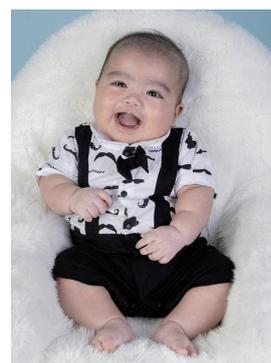
ひいろ  
**平良 日彩ちゃん**  
R6.1.20 生・平良  
父：光一郎 母：美希



あさひ  
**平良 彩陽ちゃん**  
R6.5.23 生・平良  
父：竜太郎 母：美千代



さら  
**濱川 紗来ちゃん**  
R6.6.22 生・平良  
父：大輝 母：里帆



おうが  
**川上 煌楽くん**  
R6.4.29 生・平良  
父：隆太 母：奈澄

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。

■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 ■3月号の応募期間：1月1日～末日

## 豚の中身汁



### 【一人分摂取量】

エネルギー	61kcal
蛋白質	5.5g
脂質	3.2g
炭水化物	3.7g
食物繊維	1.8g
カルシウム	27.5mg
鉄	0.6mg
塩分	0.6g

### 【一口メモ】

昔は、祝事などによく利用されたコラーゲン含有の豚の中身汁です。先人達の知恵の食材を、カルシウム、食物繊維を考慮しながら、現代風に仕上げてみました。今回は、下処理された市販の中味を利用しています。

### 【材料】(4人分)

豚の中味(ゆで)	100g
酢	150cc
干しいたけ	2枚
人参	30g
平かまぼこ	1/4枚
板こんにゃく	1/4丁
だし汁(かつお)	5カップ
醤油	小さじ1/2
塩	2つまみ
レモン汁	小さじ1
おろし生姜	小さじ1/2
ねぎ	2本(10g)

①ボールに豚の中味を入れ、150ccの酢をふりかけもみ込み、洗い流します。2回繰り返します。水切りして、水から茹で、ザルに取ります。(酢を使うことで汚れや、臭み、余分な脂が取れます。)

②干しいたけは水で戻し、石ずきを取り除いて千切りにします。

③こんにゃくは細めの千切りにし、茹でておきます。

④人参、かまぼこは細めの千切りにします。

⑤鍋に①、②、だし汁を入れ最初は強火で、煮立ったら弱火にして30分程煮ます。人参、こんにゃく、かまぼこの順に入れさらに5分程煮て醤油、塩、レモン汁を入れ調味し火を止めます。

⑥器に盛り、おろし生姜、小口切りのねぎを加えて出来上がりです。

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

