



いと
下地 結翔ちゃん
R6.9.29 生・平良
父：佑弥 母：早瀬



いずは
川満 泉葉ちゃん
R6.9.7 生・平良
父：優希 母：絵梨



せな
衛藤 清那ちゃん
R6.12.22 生・平良
父：優樹 母：桃歌

★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！



☎ 秘書広報課
ph.pr@city.miyakojima.lg.jp



川満 ののはちゃん
R7.1.24 生・平良
父：一輝 母：さくら



きお
荒岸 輝桜ちゃん
R7.2.17 生・平良
父：拓也 母：美咲



あゆ
垣花 愛結ちゃん
R6.2.9 生・平良
父：勇樹 母：美咲



くるみ
大嶺 胡桃ちゃん
R6.1.29 生・平良
父：佑介 母：桃香

★広報みやこじま 2025年4月号より、掲載するお子様の敬称を「ちゃん」に統一します。

★ご応募資格は誕生日から1歳6か月までのお子さま。★現在宮古島市にお住まいのお子様。★お子様一人につき一度限りの掲載です。

★広報誌に掲載された場合、宮古島市のHP上でも公開されます。★応募多数により、月ごとの応募・抽選といたします。

豚ロース肉巻き



【一口メモ】

肉巻きにのりの香りと棒チーズのカルシウムを加え、彩りよく油を使わず蒸し焼きにし、八幡巻き風に仕上げました。オードブルやお正月料理のちょっとした1品として活用できます。

【一人分摂取量】

エネルギー	100kcal
炭水化物	2.9g
蛋白質	7.1g
脂質	14.1g
食物繊維	0.6g
カルシウム	40mg
鉄	0.5mg
塩分	0.5g

【材料】(4人分)

豚ロース(薄切り)	8枚(230g)
焼きのり(正方形)	2枚
人参	1/4本(60g)
いんげん(大きめ)	8本(90~100g)
<small>※小さめの場合は 16本にし、2本ずつ巻く</small>	
棒チーズ	4本(40g)
みりん	大さじ1
醤油	大さじ1
水	大さじ2

- ①人参は、10cmの棒状に切り軽く茹でる。
- ②いんげんは、筋を取り軽く茹でる。
- ③棒チーズは、縦半分に分けておく。
- ④焼きのりは、2枚を4等分の正方形に切り、8枚にする。
- ⑤豚ロース肉を広げ、焼きのりを置き人参、いんげん、チーズを芯にして巻く。巻き終わりを下にしてフライパンに並べる。
- ⑥分量のみりん、醤油、水を混ぜ、⑤の肉にかけ、中火で蒸し焼きにする。時々煮汁をかけ絡めて照りをだす。
- ⑦斜めに切り盛り付ける。

レシピ考案

宮古島市食生活改善推進員協議会 ☎ 73-1978



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

