



毛利 圭吾くん  
H30.5.23 生・熊本  
父：安則 母：優子



大浦 稜律くん  
R2.2.23 生・平良  
父：大介 母：愛里



鹿屋 晴陽くん  
R2.5.7 生・平良  
父：拓郎 母：翔織

# 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



高里 海李くん  
R2.8.25 生・平良  
父：脩人 母：静香



塩川 怜ちゃん  
H30.10.10 生・久松  
父：大五郎 母：歩



山田 琥士朗くん  
R1.7.27 生・平良  
父：義大 母：千香



與座 叶くん  
H29.7.3 生・平良  
與座 夢望ちゃん  
R2.4.17 生・平良  
父：聖希 母：優美子

## 元気なBABY ご応募について

適用日：R3年1月1日

現在、ご応募多数により掲載まで1年以上お時間をいただいております。状況改善のため、ルールを取り決めさせていただきます。  
★ご応募資格は誕生日から1歳6ヶ月までのお子さま。★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ヶ月までのお子さまのみ掲載します。



島らっきょうの味噌炒め

### 【材料】(4人分)

- ・島らっきょう……300g
- ・なまり節……150g
- ・宮古味噌……大さじ3
- ・黒糖(粉)……大さじ1
- ・みりん……大さじ2
- ・ごま油……大さじ1

### 1人分あたりの摂取量

エネルギー：240 kcal  
タンパク質：16.7 g  
脂質：4.2 g  
炭水化物：32.8 g  
塩分：1.5 g

レシピ考案 宮古島市食生活改善推進員協議会5班

らっきょう独特の香りの中には、優れた薬効成分が含まれています。この成分には、糖質を分解してエネルギーを生み出す力を持続させるため、疲労回復に効果があります。食欲をそそる一品として、ぜひメニューに加えてみてはいかがでしょうか？



### 作り方

- ① 島らっきょうは包丁で軽くつぶす
- ② なまり節は湯通しをして食べやすい大きさにほぐす
- ③ フライパンにごま油を入れて熱した後、なまり節、島らっきょうを入れて中火～強火でざっと炒める
- ④ 炒めすぎない頃合いを見て、みりんを溶いた味噌と黒糖を加え、絡めながらひと炒めする



宮古島市  
ホームページ



宮古島市勢要覧



エコアイランド宮古島  
ホームページ

