



こはる
比嘉 心遥 ちゃん
R1.11.27 生・浦添
父：カ斗 母：里奈子



ひなた
具志 日向 くん
R1.12.6 生・平良
父：健一 母：愛



ゆりか
石嶺 結莉香 ちゃん
R2.9.23 生・平良
父：宏武 母：咲希

★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



ようた
本村 陽汰 くん
R1.10.31 生・下地
父：和也 母：瞳



さき
新城 咲季 ちゃん
R1.9.29 生・平良
父：康文 母：里美子



るおう
遠藤 琉王 くん
R2.8.10 生・平良
母：星瑠



もも
新盛 桃 ちゃん
R1.12.6 生・平良
父：智則 母：恵美

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。



冬瓜サラダ

【材料】(4人分)

- ・冬瓜 500g(縦切り1/2個)
※皮部分は器にします
- ・パプリカ 50g(1/3~1/4個)
- ・しその葉 2g(4枚)
- ・さばの味噌煮の缶詰 80g(1/2缶)
- ・塩 適宜

★タレ

- (A) ・さば缶の汁 15g(大さじ1)
- ・酢 30g(大さじ2)
- ・ニンニク 10g(1片)



1人分あたりの摂取量

エネルギー：73kcal
タンパク質：4.2g
脂質：2.9g
炭水化物：7.8g
塩分：0.2g

冬瓜には肌にいいビタミンC、むくみや高血圧予防になるカリウムが豊富です。暑い夏にさっぱり食べられる一品です。※本市は冬瓜拠点産地に認定されています。



作り方

- ①縦切りにした冬瓜の種とワタを取り、身の部分をスプーンでくり抜く※残った皮の部分は、後で器として使うので、薄く削りすぎないように注意
- ②くり抜いた冬瓜の身を塩もみして、しんなりしたら水で洗い流し、固めに絞って水気を切る
- ③パプリカを薄くスライスし、ニンニクはすり下ろす
- ④さばの味噌煮の缶詰を身と汁にわけ、身を食べやすい大きさにほぐす
- ⑤しその葉を千切りにし、だしパックに入れて流水でさらし、しっかり絞って水気を切る
- ⑥(A)を混ぜ合わせてタレを作る
- ⑦ボールに、くり抜いた冬瓜の身、パプリカ、さばの味噌煮の缶詰(身の部分)を入れ、タレを絡める
- ⑧①の冬瓜の皮を器として安定するように爪楊枝などで四足をつける。切り口はギザギザにカットし見栄えよくする
- ⑨冬瓜の皮の器に⑦を盛りつけ、しその葉を添えて完成

レシピ考案 宮古島市食生活改善推進員協議会(3班)



宮古島市
ホームページ



宮古島市勢要覧



ふるさと納税
特設サイト



エコアイランド宮古島
ホームページ