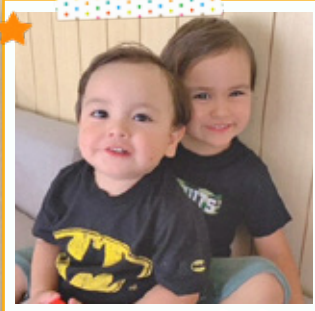




たくと
下地 拓徳くん
R2.4.3 生・平良
父：正喜 母：基美



こうたろう
下地 倅太郎くん
H31.4.24 生・上野
父：妥 母：里美



あいき
北原 ルウカス 愛樹くん
R1.12.13 生・下地
たいき
ロレンツォ 愛毅くん
H30.5.2 生・下地
父：大毅 母：愛優美

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



りな
新垣 李奈ちゃん
R2.8.6 生・城辺
父：亮 母：昭奈



けん
新垣 健音くん
H31.4.14 生・城辺
父：亮 母：昭奈



けんしん
仲間 健真くん
R2.2.20 生・平良
父：篤志 母：彩子



らいと
下地 雷虎くん
R2.4.26 生・平良
父：駿稀 母：由香

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。



※ケーキ型使用
(写真はバウンドケーキ型)

シラスと小松菜のケーキサレ

- 【材料】(4人分)**
- 小松菜 100g
 - 人参 100g (2/3本)
 - シラス 40g
 - 小麦粉 100g
 - ホットケーキミックス 50g
 - ベーキングパウダー 4g (小さじ1)
 - ごま油 18g (大さじ1)
 - 卵 50g (1個)
 - 牛乳 100cc
 - 塩こしょう 少々

1人分あたりの摂取量

エネルギー：228kcal
タンパク質：8.4g
脂質：6.5g
炭水化物：32.7g
塩分：0.8g

レシピ考案 宮古島市食生活改善推進員協議会 (3班)

冬が旬の小松菜。ケーキサレとは、砂糖を使わない塩味のケーキのことです。野菜たっぷりで、惣菜パンのようにおやつや朝食にも手軽に楽しめます。

作り方

- ① 小松菜を長さ1cmのざく切りにする
- ② 人参をおろし器で細めの千切りにする
- ③ フライパンにごま油を入れて中火で熱し、シラスを炒める
- ④ ③に小松菜を加えてしんなりするまで炒めて、塩こしょうで味を調べ、冷ます
- ⑤ ボールに小麦粉、ホットケーキミックス、ベーキングパウダーを入れて混ぜ合わせる
- ⑥ ⑤で混ぜ合わせた粉を大さじ1取り、④に絡める
- ⑦ ボールに卵を入れてよく溶き、牛乳を加えて更に混ぜる
- ⑧ ⑦に⑤の粉を入れて、切るように混ぜて生地をつくる
- ⑨ ②の人参と⑥を生地に加えて混ぜ合わせる
- ⑩ ⑨を型に流し入れ、5cm位の高さから2回優しく落とし、中の空気を抜く
- ⑪ 180度で5分程度予熱したオーブンで25～35分程度焼く
- ⑫ 途中10分程度焼いた時点で、一度オーブンを開け、生地の中央に縦に包丁で軽く切り込みを入れ再度焼く
- ⑬ 竹串がすっと通ったらできあがり



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

