



**菅 凱晴くん**  
R4.5.19生・平良  
父:優介 母:きょうこ



**與儀 琉愛ちゃん**  
R4.2.9生・平良  
父:麻仁 母:満里奈



**武富 愛依ちゃん**  
R4.6.1生・城辺  
父:英斗 母:美和子

## ★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

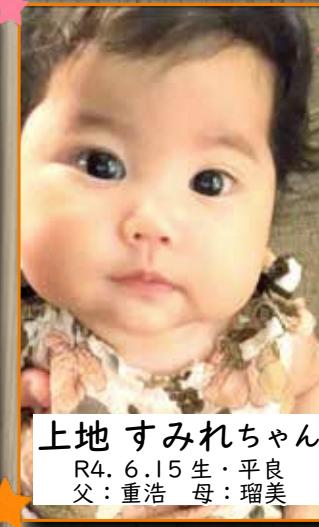




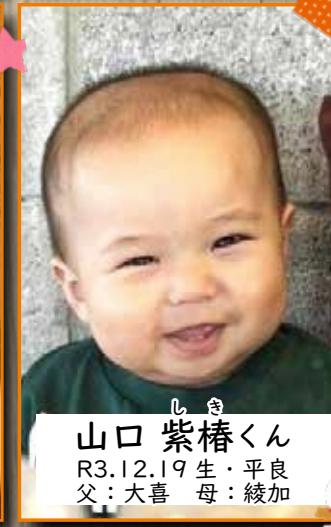
**富永 啓斗くん**  
R4.8.21生・平良  
父:健史 母:有子



**西川 慎之助くん**  
R4.7.19生・平良  
父:健 母:紗香



**上地 すみれちゃん**  
R4.6.15生・平良  
父:重浩 母:瑠美



**山口 紫椿くん**  
R3.12.19生・平良  
父:大喜 母:綾加

**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。  
 <おしらせ>応募多数により、掲載まで1年以上お待たせしてしまう状況を改善するために、**その月ごとの応募・抽選**といたします。  
 ■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 ■4月号の応募期間:2月1日~末日



一人分の摂取量	
エネルギー	41kcal
たん白質	0.3g
脂質	0g
炭水化物	10.2g
カルシウム	8mg
鉄分	0.1g
塩分	0g

【材料 8人分】	
棒寒天	1/2本
水	135cc
砂糖	30g
さつま芋	120g
小豆(茹缶詰)	20g



### 一口メモ

お正月用オードブルのデザートにもおすすめの一品です。  
さつま芋の代わりに田芋や紅芋でも代用できます。  
芋の甘みを活かすために砂糖を控え目にしています。

### 作り方

- 寒天は洗って鍋に分量の水と一緒に入れ1時間くらい漬ける。
- 芋は皮をむき適宜に切り、軽く水に浸しアクを抜いたあと鍋に移し、ひたひたにかぶる程度の水を入れ茹である。芋に火が通ったら茹で汁を捨てて熱いうちに芋をつぶす
- 寒天を火にかけて煮溶かし、しっかり溶けたら砂糖を加え、更に煮溶かし寒天液を作る。
- ③の寒天液に②を加え、よく練り合わせ、小豆を加えて全体に混ぜ、流し缶に入れ冷やし固める。  
(アルミカップなどに固めてもOK)
- 固まったらお好みの形に切り、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6班



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

