



かずと
新里 一翔くん
R4.4.20 生・平良
父：健太 母：雅



はると
長間 遥大くん
R3.6.16 生・伊良部
父：大地 母：彩加



みくと
平良 心玖翔くん
R4.2.26 生・平良
父：翔 母：麻代

**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




らん
比嘉 蘭ちゃん
R3.9.13 生・平良
父：佑樹 母：咲



ひか
奥原 妃歌ちゃん
R4.1.18 生・平良
父：隆仁 母：結香



ゆいな
多良間 結菜ちゃん
R4.8.4 生・佐良浜
父：裕一 母：夏美



ゆら
洲鎌 佑来ちゃん
R3.10.5 生・下地
父：大地 母：春香

元気なBABY 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**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。
■ 12月号の応募期間：10月1日～末日 ■ 1月号の応募期間：11月1日～末日 ■ 2月号の応募期間：12月1日～末日

【作り方】



クープイリチー

- カツオの削り節で、だし汁をとる。
- 刻み昆布は、たっぷりの水で戻し、かるく湯通しして、水気を切っておく。
- 豚三枚肉は、2～3回茹でたあと、細めの短冊切りにする。
豚三枚肉をしっかり下茹でて、脂をおとすのがポイントです。
- 切コンニャクは、下茹でしておく。
- かまぼこは、細めの短冊切りにする。
- 鍋に油を熱し、しょうゆ、砂糖、酒、みりんを入れ煮立てて三枚肉を入れ味を浸透させたら取り出しておく。
- ⑥の残った煮汁に昆布と切コンニャクを入れて混ぜ合わせる。
だし汁を2～3回に分けて加え、弱火でゆっくり煮込む。
- 途中、⑥の三枚肉に加え、さらに煮込む。
- 昆布が柔らかくなったら⑤のかまぼこ塩を加えて仕上げる。

【材料】(8人分) しょうゆ・・・大さじ3
砂糖・・・大さじ1
刻み昆布(乾燥)・70g 酒・・・大さじ1
豚三枚肉・・・150g みりん・・・大さじ1
切こんにゃく・・・100g カツオだし汁・3カップ
平かまぼこ・・・50g 塩・・・ひとつまみ
油・・・大さじ1

レシピ考案 宮古島市食生活改善推進員協議会

【一口メモ】

クープイリチーの「クープ」とは昆布のことで、昆布と豚三枚肉を使った沖縄の郷土料理です。お正月などのお祝い事によく使われます。
カツオ節、昆布、豚肉のだしが合わさった、うま味たっぷりの昆布料理です。

1人分あたりの摂取量

エネルギー：125kcal
タンパク質：4.8g
脂質：8.2g
炭水化物：8g
食物繊維：3.7g
カルシウム：95mg
鉄分：1.1mg
塩分：2.3g



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

