



けいしん
★仲宗根 啓心 くん
R4.1.23 生・平良
父：誉晃 母：美幸



ゆいな
川満 結心ちゃん
R4.6.29 生・上野
父：貴介 母：由美



さな
★新城 咲夏 ちゃん
R4.8.6 生・平良
父：康文 母：里美子

★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



あお
下地 葵旺 くん
R5.2.25 生・平良
父：勝利 母：千翔



えみり
照屋 咲梨 ちゃん
R4.11.6 生・平良
父：博史 母：幸巳



塩川 ヒナ ちゃん
R5.5.29 生・平良
父：翔 母：景子



あさひ
羽田 朝陽 くん
R5.3.15 生・平良
父：光昭 母：友美

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。
 - ★広報誌に掲載された場合、宮古島市のHP上でも広報みやこじまの記事として公開されます。
- <おしらせ> 応募多数により、その月ごとの応募・抽選といたします。
■9月号の応募期間：7月1日～末日 ■10月号の応募期間：8月1日～末日 ■11月号の応募期間：9月1日～末日



冬瓜スープカレー

【一口メモ】

島野菜の冬瓜に鶏団子を加えカレー風味のスープにしました。冬瓜の苦手なお子さまでも美味しく食べることができます。お子さま用に作る時は、こしょうを入れずにカレー粉を減らすと程良い辛さに仕上がります。団子にスキムミルクを入れたのでカルシウムもとれる一品です。

【材料】(4人分)

冬瓜	400g
玉ねぎ	1/2個(80g)
人参	1本(100g)
オクラ	2本(15g)
バター	10g
鶏挽肉	100g
①スキムミルク	大さじ4
コンソメ	1個
水	600ml
塩	ひとつまみ
こしょう	適宜
カレー粉	大さじ1

【一人分摂取量】

エネルギー	131kcal
たん白質	7.7g
脂質	5.6g
炭水化物	12.7g
食物繊維	3.1g
カルシウム	108mg
鉄分	1.0mg
塩分	0.7g

- ①冬瓜は皮をむいて種とわたを取り、1.5cm角に切る。人参と玉葱は皮をむき、1cm角に切る。
- ②オクラは塩で板ずりし水洗いして、薄い小口切りにする。
- ③ボールに①の鶏挽肉とスキムミルクをこね合わせておく。
- ④鍋にバターを入れ火にかけ、①の冬瓜、人参、玉葱を焦がさないように炒める。
- ⑤④の材料に軽く火が通ったらカレー粉を振り入れて絡めて、分量の水とコンソメを入れて蓋をして中火で煮込む。
- ⑥③の生地をだまかに4等分にして、⑤が沸騰したら12個とれるようにスプーンを使って1/4量から3個団子を作り、鍋に落とし入れていく。(全部で12個の団子をとれる計算で1人当たり3個)途中、アクが出たらすくい取る。
- ⑦再沸騰したら塩、こしょうで味を調べ、②のオクラを加え軽く煮立てたら出来上がり。

レシピ考案

宮古島市食生活改善推進員協議会



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

