



ゆの  
★下地 夢望ちゃん  
R4.7.26 生・平良  
父：功弥 母：舞



のあ  
稲村 心愛ちゃん  
R5.1.6 生・平良  
父：明史 母：真由美



川満 ひまりちゃん  
R5.2.16 生・平良  
父：一輝 母：さくら

★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



はる  
★松川 晴くん  
R5.5.13 生・平良  
父：翔一郎 母：彩希



かいり  
下里 海吏くん  
R5.4.22 生・平良  
父：慎也 母：友里子



かりん  
渡真利 果凜ちゃん  
R4.8.20 生・平良  
父：敦 母：朱乃



しゅうや  
★饒平名 柁哉くん  
R4.8.5 生・城辺  
父：辰哉 母：詩織

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(縦横比4:3推奨)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。  
■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 ■3月号の応募期間：1月1日～末日



エビとアーサの黄金焼き

【一口メモ】

えび料理は長寿を願う縁起物です。アーサの風味を活かし、卵黄で黄金色に仕上げてみました。

【材料】(8人分)

えび(ブラックタイガー)	中8尾
塩	少々
鶏ミンチ	80g
乾アーサ	3g
マヨネーズ	大さじ1
卵白	1個分
片栗粉	小さじ1
卵黄	1個分

【一人分摂取量】

エネルギー	54kcal
蛋白質	5.8g
脂質	3.4g
炭水化物	0.6g
食物繊維	0.1g
カルシウム	18mg
鉄分	0.3mg
塩分	0.2g

- ①えびは尾の側の関節を1つ残して殻をむき、背開きにして背わたを取り、尾を背側に折り返す。塩を軽く振り下味を付ける。
- ②アーサは水で戻し、洗って水気を切る。卵1個を卵黄と卵白に分けておく。
- ③ボールに鶏ミンチ、アーサ、卵白、マヨネーズ、片栗粉を入れて混ぜて8等分にする。
- ④③をえびの腹側にのせる。溶いた卵黄をえびの背側に塗りオーブントースターで焼く。

レシピ考案

宮古島市食生活改善推進員協議会(H30年度3班考案)



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

