



まなと  
**源河 真叶くん**  
R2.9.15 生・佐良浜  
父：武徳 母：真実



きほみ  
**陸 希帆実ちゃん**  
R2.8.9 生・平良  
父：一徳 母：由貴



ひなと  
**上地 陽斗くん**  
R2.7.31 生・平良  
父：健斗 母：かのん

# ★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



みかな  
**翁長 心叶ちゃん**  
R2.6.19 生・下地  
父：祐次郎 母：沢野



はるき  
**根間 晴義くん**  
R2.3.10 生・城辺  
父：義勝 母：あきの



**グレバラ シーナちゃん**  
R2.2.18 生・平良  
父：レイモンド 母：さくら



がく  
**國吉 翔友くん**  
H30.10.1 生・平良  
父：健作 母：則子

## 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ヶ月までのお子さまのみ掲載します。

考案したおせち料理の  
中からおすすめの  
一品を紹介します



DHAの豊富な良質タンパク質のマグロとミネラルたっぷりのアーサを組み合わせ、梅干しで酸味を加えた、ヘルシーな一品です。彩りもよく、おせちにもぴったり!



### 作り方

- ① マグロは繊維を切るように細かいみじん切りにします
- ② 人参をおろし金で細かい千切りにします
- ③ 玉葱をみじん切りにします
- ④ 人参と玉葱を大きじ1/2の油でしんなりするまで炒めます
- ⑤ アーサは水に戻して水切りをした後、みじん切りにします
- ⑥ マグロと炒めた人参、玉葱、アーサを混ぜ合わせます
- ⑦ 卵とつぶした梅干しを混ぜ合わせ、8等分に分けます
- ⑧ シソの葉に具をのせ、木の葉型に整えます
- ⑨ フライパンに大きじ1/2の油を入れ、シソの葉を上にして並べ、中火で5分程度蓋をして蒸し焼きにします(葉の面は焼きません)

## アーサとマグロの木の葉焼き

### 【材料】(4人分)

- ・マグロ……120g
- ・人参……40g(1/3本)
- ・玉葱……40g
- ・アーサ(生)……20g
- ・シソの葉……8枚
- ・卵……1/2個
- ・梅干し……2個
- ・塩こしょう……少々
- ・油……大きじ1



1人分あたりの摂取量

エネルギー：81 kcal  
タンパク質：8.5 g  
脂質：4.0 g  
炭水化物：2.6 g  
塩分：1.0 g

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



宮古島市勢要覧



エコアイランド宮古島  
ホームページ

