



ゆず
比嘉 柚 ちゃん
R2.1.8 生・平良
父：禎章 母：浩子



玉那覇 太賀 くん
R2.1.22 生・平良
父：ただし 母：アレキサドリア



はな
狩俣 羽那 ちゃん
R2.1.29 生・平良
父：雅弥 母：優子

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



ゆうし
伊計 悠士 くん
R1.12.31 生・平良
父：光 母：志織



しほ
濱川 栞帆 ちゃん
R1.12.8 生・平良
父：史也 母：梢



れんと
與儀 蓮仁 くん
R2.6.3 生・佐良浜
父：麻仁 母：満里奈



みおり
砂川 美桜凜 ちゃん
R2.4.4 生・平良
父：力也 母：成美

元気なBABY 大募集について
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**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。
適用日：R3年1月1日



ベジタブルドライカレー

カレー粉には、食欲増進や消化を高める、胃を丈夫にするなどの効果があります。夏野菜をたっぷり使い、バランスも良く、暑さを乗り切るためにおすすめの一品です。



作り方

- ①ナス・玉葱・ピーマン・トマトをみじん切り、ニンニクは薄くスライス、人参は千切りにそれぞれ切る
- ②フライパンにオリーブ油(大さじ1)を入れて、ニンニクをきつね色になるまで炒めたら取り出す
- ③取り出したフライパンにオリーブ油(大さじ1)を入れ、人参を炒めて火が通ったら取り出す
- ④取り出したフライパンにオリーブ油(大さじ1)を入れ、豚ひき肉を入れてバラバラになるまで炒める
- ⑤玉葱をしんなりするまで炒めたら、ナスを加えて火が通るまで炒める
- ⑥塩こしょうとカレー粉を入れて全体に絡める
- ⑦カレー色が出たらトマトとケチャップを加えて炒める
- ⑧醤油とソースで味を整え、ピーマンと人参を入れて混ぜ合わせる
- ⑨器にご飯を盛り、青のりをかけ、⑧のできたドライカレーをよそってニンニクを散らす
- ⑩らっきょう甘酢漬(市販)を添えて完成

1人分あたりの摂取量
エネルギー：550kcal
タンパク質：9.0g
脂質：14.2g
炭水化物：41.3g
塩分：1.5g

【材料】(4人分)

- 豚ひき肉 100g
- ニンニク(1個)
- 玉葱(1個)
- ナス(2本)
- ピーマン(2個)
- トマト(1個)
- 人参(1本)
- ご飯(200g)
- オリーブ油(大さじ1×3)
- 塩コショウ(少々)
- カレー粉(大さじ2)
- ケチャップ(大さじ3)
- ウスターソース(大さじ1)
- 醤油(大さじ1)
- トッピング
青のり…適宜
らっきょう甘酢漬(市販)…適宜

レシピ考案 宮古島市食生活改善推進員協議会(3班)



宮古島市
ホームページ



宮古島市勢要覧



ふるさと納税
特設サイト



エコアイランド宮古島
ホームページ