



ゆの
新垣 友埜 ちゃん
R2.4.21 生・平良
父：貴士 母：沙弥香



こうめ
前里 小梅 ちゃん
R2.3.8 生・平良
父：隆浩 母：夏海



ひより
仲宗根 日和 ちゃん
R1.10.4 生・平良
父：慎也 母：唯

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



にいな
佐久田 仁奈 ちゃん
R1.10.18 生・平良
父：大輝 母：由貴



あいり
長友 愛莉 ちゃん
R1.12.13 生・上野
父：秀和 母：明日香



ゆい
新里 結 ちゃん
R2.3.31 生・平良
父：健太 母：雅



ゆいか
楚南 結栞 ちゃん
R2.2.4 生・平良
父：賢作 母：美由紀

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。



芋づるのきんぴら

【材料】(4人分)

- 芋づる (茎) 150g (葉) 50g
- 人参 1本 (200g)
- ごぼう 1本 (120g)
- ごま油 大さじ1
- 島唐辛子(生) 1本
- 鰹だし汁 150cc
- 醤油 大さじ1

- みりん 大さじ1
- 塩コショウ 少々
- いりごま 大さじ1

1人分あたりの摂取量

エネルギー：103kcal
タンパク質：2.4g
脂質：4.5g
炭水化物：12.6g
塩分：0.7g

さつまいもの茎・葉には、ポリフェノールやルテインなど、抗酸化作用の強いファイトケミカルが豊富に含まれています。昔はよく食されていた芋づるの効果を見直し、食卓の一品に加えてみてはいかがでしょうか？



作り方

- ①芋づるの茎を5cm程に切る
- ②芋づるの葉、人参、ごぼうを千切りにする
- ③ごぼうを酢水に漬けておく
- ④島唐辛子の種を取り除き、みじん切りにする。
- ⑤鍋にごま油を敷いて、唐辛子を炒め、ごぼう、人参を入れて炒める。
- ⑥全体にごま油が回ったら、鰹だし汁を入れて中火で煮込む
- ⑦鰹だし汁が1/4ほどになったところで、芋づるの茎を加えて再び煮込む
- ⑧鰹だし汁がなくなったら、醤油、みりんを入れ、芋づるの葉を加えて塩コショウで味をととのえる
- ⑨いりごまを絡めて仕上げる

レシピ考案 宮古島市食生活改善推進員協議会(4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