



ひより
★佐和田 陽凛 ちゃん
R4.9.6 生・平良
父：皓哉 母：妃奈



みあ
★仲地 美杏ちゃん
R4.10.22 生・平良
父：哲平 母：瀬菜



こはく
★石原 虎珀くん
R4.8.25 生・伊良部
父：聖哉 母：玲奈

★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



あきは
★仲間 秋葉 ちゃん
R4.11.12 生・城辺
父：樹 母：希咲



まり
★山口 茉莉ちゃん
R3.12.20 生・平良
父：翔大 母：麻未



めいさ
★砂川 芽咲ちゃん
R4.12.23 生・平良
父：貴彦 母：有紀



せら
★前泊 芹来ちゃん
R4.7.21 生・伊良部
父：優斗 母：乃の子

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。
■5月号の応募期間：3月1日～末日 ■6月号の応募期間：4月1日～末日 ■7月号の応募期間：5月1日～末日



もずくの彩りテリヤク

【栄養価 1/5 個あたり】

エネルギー	22kcal	カルシウム	5mg
たん白質	0.3g	鉄分	0mg
脂質	0g	塩分	0.6g
炭水化物	4.3g		

【材料】(5～6人分)

もずく	30g	白だし	大さじ2
苦瓜	30g	みりん	大さじ1
人参	30g	酢	小さじ2
パプリカ(黄)	30g	水	180cc
粉寒天	3g	シークワサー果汁	小さじ2

型は400～500ml程度の長方形(500ml牛乳パックでもよい)

【一口メモ】

島の食材をとり入れた彩りの良いテリヤクです。低カロリーでさっぱりとした味なので、揚げ物が多くなりがちな春のお祝い料理などの組み合わせとしておすすめの一品です。お好みの島野菜や食材でアレンジすることもできます。

【作り方】

- ①もずくは塩抜きし水気を切った後、細かくざく切りにする
- ②パプリカは3mm角のみじん切りにする
- ③人参と苦瓜はそれぞれ、塩をひとつまみ入れたお湯で食感を残す程度に下茹でし、3mm角のみじん切りにする
- ④鍋に粉寒天と分量の水を入れ、沸騰したら2分煮立てて溶かしたら、白だし、みりん、酢、シークワサーを混ぜて寒天液を作っておく
- ⑤型に、もずく、人参、苦瓜、パプリカを入れ、寒天液を流し入れたら彩りが均等になるように混ぜ、冷やし固める
- ⑥固まったら5～6等分に切り分ける

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

