



あやき  
★ 池間 朱希くん  
R3.8.21 生・平良  
父：沙也希 母：千廣



みちと  
★ 武富 道大くん  
R3.2.23 生・伊良部  
父：博登 母：町香



かなで  
★ 與那嶺 榎奏くん  
R3.6.9 生・平良  
父：智春 母：美喜

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



とあ  
★ 渡真利 叶愛くん  
R4.5.8 生・平良  
父：順 母：愛子



ちとせちゃん  
★ 川満 ちとせちゃん  
R3.10.6 生・平良  
父：洋平 母：紗知



ちはや  
★ 砂川 千颯くん  
R3.2.26 生・平良  
父：雄太 母：未央



ゆいの  
★ 津嘉山 結乃ちゃん  
R3.5.23 生・平良  
父：寛人 母：理勢

**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。  
<おしらせ> 応募多数により、掲載まで1年以上お待たせしてしまう状況を改善するために、その月ごとの応募・抽選といたします。  
■8月号の応募期間：6月1日～末日 ■9月号の応募期間：7月1日～末日 ■10月号の応募期間：8月1日～末日



## オクラとトマトのもずく和え

### 1人分あたりの摂取量

エネルギー：17kcal  
タンパク質：0.9g  
脂質：0.1g  
カルシウム：37mg  
鉄分：0.6mg  
塩分：0.4g

### 【材料】(4人分)

- ・オクラ・・・8本
- ・プチトマト・・・8個
- ・大葉・・・4枚
- ・もずく(味付け)・・・200g
- ・塩・・・適宜

### 【作り方】

- ① オクラは塩で表面を板ずりする。
- ② オクラをお湯でサッと茹で冷水に取り、小口切りにする。
- ③ プチトマトは、ヘタを取り4等分にする。
- ④ 大葉はせん切りにし水で洗い水気を取る。  
ボウルにもずく、オクラ、プチトマトを入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に盛り、せん切りにした大葉を添えて仕上げる。

### 一口メモ

オクラのネバネバ成分には、便秘予防の食物繊維や夏バテの疲労回復や予防効果が期待できるビタミン類も含まれています。定番のもずく和えにオクラやトマトの地元食材を加えてアレンジした一品です。

レシピ考案 宮古島市食生活改善推進員協議会 5班



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

