



まな
堀之内 真愛ちゃん
R4.4.8 生・伊良部
父：真也 母：早智



あまか
藤井 天架ちゃん
R4.4.12 生・平良
父：大地 母：実穂



かなた
池根 叶泰くん
R4.5.15 生・平良
父：卓也 母：香織

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



りおん
クレイグ 凜恩くん
R4.1.25 生・平良
父：トラビス 母：千早



りあ
狩俣 凜空ちゃん
R4.4.19 生・平良
父：光伸 母：梨緒



みおり
真栄里 美織ちゃん
R4.5.25 生・上野
父：隼人 母：弥生



こたろう
仲宗根 虎太郎くん
R4.6.27 生・平良
父：一馬 母：咲妃

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**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。
■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 ■11月号の応募期間：9月1日～末日



ひじきのカラフルサラダ

【材料】(4人分)

- ・ひじき・・・・・・・・・・15g
- ・きゅうり・・・・・・・・・・50g
- ・ピーマン(赤・黄)・・・各30g
- ・かいわれ大根・・・・・・・・1束
- ・ミックスビーンズ缶・・・60g

＜調味料＞

- ・しょうゆ・・・・・・・・大さじ2
- ・リンゴ酢・・・・・・・・大さじ1
- ・ごま油・・・・・・・・大さじ1
- ・三温糖・・・・・・・・小さじ1
- ・おろしニンニク・・・・1片
- ・白ごま・・・・・・・・小さじ2
- ・こしょう・・・・・・・・少々

1人分あたりの摂取量

エネルギー：94kcal
タンパク質：3.4g
脂質：4.7g
炭水化物：10.9g
食物繊維：3.8g
カルシウム：77mg
鉄分：0.9mg
塩分：1.5g

【作り方】

- ① ひじきは戻して、サッと茹で水気を切る。
- ② きゅうり、ピーマン(赤・黄)は薄い千切り、かいわれ大根は根を落とし二等分にする。
- ③ 調味料を混ぜ合わせる。
- ④ ボールにミックスビーンズと②の材料入れ③の調味料を加え混ぜ合わせる。

レシピ考案 宮古島市食生活改善推進員協議会 1班

一口メモ

色鮮やかで食欲アップになるサラダです。海藻、野菜、豆類が入っているので食物繊維や鉄分が豊富な一品です。



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

