



なつ
小宮 凪都ちゃん
R5.9.7 生・平良
父：琉之介 母：優佳



ほなみ
下地 穂波ちゃん
R5.9.13 生・平良
父：直人 母：彩香



りと
砂川 凜十くん
R5.1.13 生・平良
父：雄太 母：未央

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



るか
黒木 琉海くん
R5.8.22 生・平良
父：勇治 母：絢絵



ゆあ
狩俣 佑空くん
R5.8.2 生・平良
父：光伸 母：梨緒



さくと
宮城 咲兔くん
R5.5.30 生・平良
父：雄弥 母：悠夏



いつき
我那覇 敬大くん
R5.6.4 生・平良
父：大輝 母：歩

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(縦横比4:3推奨)**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上でも広報みやこじまの記事として公開されます。
<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。
■3月号の応募期間：1月1日～末日 ■4月号の応募期間：2月1日～末日 ■5月号の応募期間：3月1日～末日



ラッキョウとモズクの和え物

【材料】(4人分)

ラッキョウ 100g(20個)
塩 適宜
モズク 300g
赤シソ 2枚

たれはお好みで

【一人分摂取量】

エネルギー 26kcal
蛋白質 0.6g
脂質 0.2g
炭水化物 88.9g
食物繊維 6.7g
カルシウム 21mg
鉄分 0.3mg
塩分 0.6g

【一口メモ】

宮古島の特産として有名なラッキョウ、モズクを使った和え物です。
低カロリーで食物繊維がたくさん摂れておつまみにもおすすめです。

- ①ラッキョウは塩もみしてしんなりさせる。
- ②モズクは塩抜きをして食べやすい大きさに切る。
- ③赤シソは千切りにする。
- ④ラッキョウを水で洗いモズク、シソと合わせる。
- ⑤そのまま、またはお好みで三杯酢や市販のたれで和えて頂く。

レシピ考案

宮古島市食生活改善推進員協議会 (H23年度6班考案)



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

