



なぎさ
本村 凧沙ちゃん
R5.9.29 生・平良
父：一平 母：沙綾



しんり
山里 心凜くん
R4.10.27 生・平良
父：弘一 母：妃都



ほのか
池原 穂乃花ちゃん
R5.11.7 生・平良
父：和也 母：有紗



お申込みは
こちらから
☎ 72-3750
Eメール
ph.pr@city.miyakojima.lg.jp



そらき
砂川 宙輝くん
R5.6.12 生・上野
父：聖矢 母：知沙



なる
圓城 風琉ちゃん
R4.11.14 生・平良
父：健史 母：秋乃



ゆずき
伊良皆 柚季ちゃん
R5.10.10 生・平良
父：輝明 母：さおり



ういか
宮良 初花ちゃん
R5.6.18 生・平良
父：格 母：寿美

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。
■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 ■6月号の応募期間：4月1日～末日

オープンいなり寿司



【一口メモ】

いなりをオープンにして、ひな祭り用にかわいく飾り付けしました。ひな祭り以外にも飾りをアレンジすれば行事のオードブルなどに使える一品です。
すしめしには、風味のよい大根葉や白ごまを加えています。大根葉や白ごまはカルシウムが豊富に含まれています。

【材料】(5人分)

- | | |
|----------|--------------|
| 油揚げ(正方形) | 5枚 |
| しょうゆ | 大さじ1と1/2 |
| 砂糖 | 大さじ2 |
| みりん | 小さじ1 |
| だし汁 | 大さじ5 |
| 米 | 1合 |
| 水 | 180ml |
| 大根葉 | 30g |
| 鮭フレーク | 50g |
| 白ごま | 大さじ1 |
| 酢 | 大さじ1と小さじ2 |
| 砂糖 | 小さじ1強 |
| 塩 | ひとつまみ |
| 卵 | 1個 |
| みりん | 小さじ1 |
| 油 | 少々 |
| 人参 | 小花形10コ(約10g) |
| 枝豆 | 20粒 |

【一人分摂取量】

エネルギー	258kcal
炭水化物	30.2g
蛋白質	11.0g
脂質	10.9g
カルシウム	105mg
鉄分	1.6mg
食物繊維	0.6g
塩分	1.1g

- ①米は洗って分量の水で炊く。⑥の材料を混ぜ合わせ酢を作っておく。
- ②正方形の油揚げを横二つに切り熱湯をかけて油抜きをする。鍋に①と油揚げを入れて弱火～中火で煮る。油揚げに色がついたら汁に漬けたまま冷ましておく。
- ③卵とみりんは、よくかき混ぜ、こしてから薄く焼き冷ましたら細かい千切りの錦糸卵を作る。
- ④大根葉は茹でて細かく切って水気を絞っておく。
- ⑤枝豆は軽く湯通しして薄皮を向く。人参は、2-3mmの輪切りにして茹でて小花形の型抜き器でぬく。
- ⑥①のご飯が炊きあがったら、ボウルに移し熱い内に合わせ酢を混ぜ、④の大根葉、鮭フレーク、白ごまを加え混ぜる。
- ⑦油揚げを軽く押さえ煮汁を少し切って、破けないように広げ、⑥のご飯を詰める。ひっくり返してその上に錦糸卵や花形人参、枝豆で飾り付ける。

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

