



ゆい
★ 亀浜 友結 ちゃん
R5.2.26 生・平良
父：伸博 母：友記



りこ
★ 宮崎 璃子 ちゃん
R4.11.18 生・平良
父：貴裕 母：可奈子



あお
★ 我如古 空大 くん
R4.8.16 生・平良
父：朋之 母：祐美

★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



れんと
★ 取淵 蓮永 くん
R4.7.19 生・平良
父：竜馬 母：麻由



きら
★ 善平 希来 ちゃん
R4.12.27 生・伊良部
父：友悟 母：来菜



りゅういち
★ 前泊 龍一 くん
R4.2.10 生・平良
父：春景 母：プティウイミ



ゆな
★ 森田 結菜 ちゃん
R5.3.3 生・平良
父：巴月 母：千夏

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。
■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 ■8月号の応募期間：6月1日～末日



ゴーラ (ゴーヤー) の肉詰め

【材料】(4人分)

ゴーラ (ゴーヤ) (中) 一本	250g
合い挽き肉	120g
玉ねぎ	25g
ピーマン	15g
人参	15g
卵	1/2 個
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
スキムミルク	大さじ3
片栗粉	大さじ2
サラダ油	大さじ1
① 醤油	大さじ1
① 砂糖	大さじ1/2
① みりん	大さじ1

<付け合わせ>
お好みの茹で野菜や野菜サラダなど

【栄養価 1人あたり】

エネルギー	178kcal
たん白質	8.5g
脂質	9.6g
炭水化物	13g
食物繊維	1.7g
カルシウム	65mg
鉄分	1mg
塩分	0.9g

【一口メモ】

沖縄で伝統的に食されてきたゴーヤーは宮古の方言でゴーラと言います。ゴーラのビタミンCは加熱に強く苦み成分には胃腸の調子を整える効果があると言われています。カルシウム強化を考えてスキムミルクを加え肉詰めしてみました。

- ①玉ねぎ、ピーマン、人参はみじん切りにする。
- ②ゴーラはヘタを切り、中のワタを取り除く。
- ③合い挽き肉、塩、こしょう、スキムミルク、片栗粉、卵、みじん切りにした①の玉ねぎ、ピーマン、人参を入れ粘りが出るまで混ぜる。
- ④ゴーラの内側に片栗粉をつけ、混ぜ合わせた③をしっかり詰める。
- ⑤④を皿に移して上からラップをふわっとかけて、レンジで片面3分ずつ加熱する。(500Wの場合)
- ⑥レンジから取り出し厚さ1.5cmの輪切りにする。
- ⑦フライパンに油をひき、両面に軽く焦げ目がつくまで焼き①を入れ絡める。
- ⑧お好みの野菜の付け合わせを添えて盛り付ける。

レシピ考案 宮古島市食生活改善推進員協議会 2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

