



あやと
★ 川上 絢士くん
R4.7.5 生・平良
父：準人 母：麻美



いぶき
★ 友利 維吹くん
R4.12.9 生・平良
父：蒼馬 母：佑海



こあ
★ 荒岸 輝空くん
R5.7.25 生・平良
父：拓也 母：美咲

★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



みお
★ 亀浜 澪ちゃん
R5.4.16 生・平良
父：良太 母：朝美



しゅり
★ 砂川 柊吏くん
R5.4.25 生・平良
父：陽平 母：美月



かりん
★ 高良 香凜ちゃん
R4.3.14 生・平良
父：暁 母：玲奈



きつぺい
★ 高良 桔平くん
R5.6.16 生・平良
父：暁 母：玲奈

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。
■ 11月号の応募期間：9月1日～末日 ■ 12月号の応募期間：10月1日～末日 ■ 1月号の応募期間：11月1日～末日



なんごうの和え物

【材料】(4人分)

なんごう	200g
きゅうり	2/3本(60g)
人参	1/4本(40g)
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1
ごま油	小さじ1
なまり節	30g

【一人分摂取量】

エネルギー	28kcal
炭水化物	1.9g
たん白質	4.1g
脂質	1.2mg
鉄	0.5mg
カルシウム	10mg
食物繊維	0.9g
食塩相当量	0.5g

【一口メモ】

伊良部特産のなまり節は、鉄分が多く含まれており、うま味も凝縮されています。宮古島でとれる、なんこうと一緒に和え物にしてみました。

- ①なんこうは皮をむき、種とわたを取りおろし金で千切りにおろす。ボールに入れ、塩をふってしばらく置き、しんなりしてきたら水で洗い塩気をおとす。サッと湯通ししてザルで水を切っておく。
- ②人参は、千切りにして軽く茹で、冷ましておく。
- ③きゅうりは、千切りにしておく。
- ④なまり節は、手で適当な大きさにほぐす。
- ⑤しょうゆ、酢、ごま油を合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑥ボールになんこう、人参、きゅうり、なまり節を混ぜ合わせたら器に盛り付けて出来上がり。

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

