



みのり
川上 雅乃織ちゃん
R5.10.20 生・平良
父：準人 母：麻美



ひさき
金田 陽咲ちゃん
R6.1.24 生・平良
父：和明 母：佳菜子



かりん
下地 香凜ちゃん
R5.11.7 生・平良
父：勇太 母：春奈

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



しゅうり
奥平 尚李くん
R5.8.16 生・平良
父：秀尚 母：絵梨



おと
松川 央途くん
R5.3.7 生・下地
母：萌夏



さくと
與那城 朔兔くん
R5.11.20 生・平良
父：広大 母：桃香



るうく
荷川取 琉生空くん
R6.2.7 生・平良
父：竜成 母：あすか

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。
- 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

納豆のライスペーパー巻き



【一口メモ】

抗酸化作用があるシソの葉、良質のたんぱく質を含む納豆とマグロをライスペーパーで巻いてみました。チリソースのピリ辛が食欲をそそります。高齢者向けに作る時は、人参は下茹ですると食べやすいです。

- ①マグロは5mmの角切りにして納豆と混ぜたら4等分にしておく。
- ②人参は、丸ごと1本を切らずに皮を剥き、ピーラー(またはスライサー)で薄切りしたものを100g作り、4等分にしておく。
- ③シソは、さっと洗って茎を切り、キッチンペーパーで余分な水分をふきとる。
- ④ライスペーパーをサッと水にくぐらせる。
※水にぬらしたらすぐに巻き始める事!
- ⑤④のライスペーパーにシソを2枚敷き→②のスライスした人参1/4の半分をのせる→①のマグロ納豆をのせる→残りの人参をのせる→シソ2枚をのせる→ライスペーパーの手前をおり、両端をおって、包み込むように強めにしっかり巻いていく。
※きつめに巻くことで食べる時にバラバラになりにくくなる。
- ⑥⑤を斜め2等分に切り、盛り付けてチリソースを添える。

【材料】(4人分)

挽き割り納豆	2パック(80g)
マグロ(生食用)	40g
人参	100g
大葉(シソ)	16枚
ライスペーパー	4枚
チリソース	小さじ4

【一人分摂取量】

エネルギー	81kcal
蛋白質	5.8g
脂質	2g
炭水化物	10.1g
食物繊維	2.1g
カルシウム	33mg
鉄	1.1g
塩分	0.1g

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

