



やまと
★ 平良 大和くん
R1.6.2 生・平良
父：健一郎 母：かおり



るい
宮国 琉唯ちゃん
R1.10.20 生・伊良部
父：健太郎 母：菜美子



せい
★ 平良 成くん
R2.11.11 生・平良
父：健一郎 母：かおり

元気な BABY



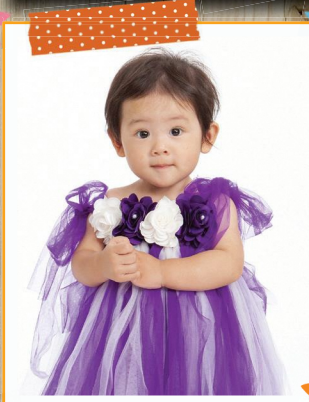
元気なBABY
大募集！

お申込みは
こちらから
☎ 72-3750

Eメール
ph.pr@city.miyakojima.lg.jp



あらた
前里 空汰くん
R2.10.30 生・平良
父：司 母：璃々杏



えみり
池城 咲凜ちゃん
R1.10.1 生・平良
父：徳夫 母：マイ



じょう
宮國 丈くん
R2.3.16 生・伊良部
父：政人 母：美南子



げんせい
棚原 弦成くん
H30.12.28 生・平良
父：俊平 母：恵

元気なBABY ご応募について

適用日：R3年1月1日

現在、ご応募多数により掲載まで1年以上お時間をいただいております。状況改善のため、ルールを取り決めさせていただきます。
★ご応募資格は誕生日から1歳6ヶ月までのお子さま。★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ヶ月までのお子さまのみ掲載します。



アーサとチーズの包み焼き

【材料】(4人分)

- ・アーサ(生)……10g
- ・なす……中1本
- ・車麩……1/4本
- ・おろしにんにく……小さじ1/2
- ・ギョウザの皮……8枚
- ・スライスチーズ……2枚
- ・ゴマ油……小さじ2
- ・水……1/4カップ



1人分あたりの摂取量

エネルギー：92 kcal
タンパク質：4.0 g
脂質：4.1 g
炭水化物：9.3 g
塩分：0.4 g

ミネラルやβカロテンの豊富なアーサと、麩のグルテン、低カロリーのなすとカルシウムを含むチーズを加えて食べやすくギョウザの皮に包みました。磯の香りがするひと味違ったギョウザです。

みやこ
旬の
ごはん

作り方

- ①材料をそれぞれ切る
チーズ→4等分に切る / アーサ→細かく刻む
なす→みじん切り / 車麩→すり下ろす
- ②チーズ以外の①の切った材料に、
おろしにんにくを加えて混ぜ合わせる。
- ③ギョウザの皮に②とチーズを加えて包み込む。
- ④フライパンにゴマ油小さじ1を引いて中火で焼き、
途中で水を加えて弱火で蒸し焼きにする。
- ⑤水分がなくなったら残りの小さじ1のゴマ油を
加えて火を止める。



レシピ考案 宮古島市食生活改善推進員協議会 1班



宮古島市
ホームページ



宮古島市勢要覧



エコアイランド宮古島
ホームページ

