



かなと  
**若松 叶渚くん**  
R6.7.11 生・平良  
父：直樹 母：彩



ゆい  
**石川 結惟くん**  
R6.9.6 生・伊良部  
父：吉幸 母：梓



にいな  
**西泊 仁愛夏ちゃん**  
R6.8.1 生・平良  
父：潤 母：凜心

# 元気な BABY

元気なBABY  
大募集！

元気なBABYの  
掲載お申込みは  
QRコードから！



固 秘書広報課  
ph.pr@city.miyakojima.lg.jp



りじゅ  
**宮國 愛珠ちゃん**  
R6.8.28 生・平良  
父：明彦 母：舞子



おうが  
**狩俣 煌叶くん**  
R5.7.31 生・平良  
父：龍之介 母：愛里



けいたつ  
**友寄 景達くん**  
R6.7.27 生・平良  
父：景哉 母：彩華



よう  
**平良 陽ちゃん**  
R6.8.28 生・平良  
父：航 母：愛美

「広報みやこじま 2025年2月号」の「元気なBABY」の記事について、掲載内容に誤りがありました。  
下記のとおり訂正させていただくとともに、深くお詫び申し上げます。

(誤) 平良 千寿 (せんじゅ) くん (正) 平良 千寿 (せんじゅ) ちゃん

★ご応募資格は誕生日から1歳6か月までのお子さま。★現在宮古島市にお住まいのお子様。★お子様一人につき一度限りの掲載です。

★広報誌に掲載された場合、宮古島市のHP上でも公開されます。★応募多数により、月ごとの応募・抽選といたします。

## もずくの吸い物



### 【一口メモ】

ひな祭りといえば、はまぐりのお吸い物ですが、もずくを使い島風のお吸い物にしました。梅干しを加えたさっぱり味のお吸い物です。

行事のそうめん汁に比べてカロリーも控えめになるので行事の汁物としてもおすすめの一品です。

### 【材料】(4人分)

もずく 100g  
だし汁(かつおだし) 750ml  
貝割れ大根 1パック  
(約30～35g)  
卵 1個分  
生姜 1かけ(約5g)  
梅干し 1コ  
薄口しょうゆ 小さじ1  
塩 少々

### 【一人分摂取量】

エネルギー 27kcal  
蛋白質 2.7g  
脂質 1.4g  
カルシウム 21mg  
鉄 0.3mg  
塩分 1.0g

①塩もずくは塩気を取るためよく洗い、水切りをし、3～4cmの長さに切っておく。

②生姜はみじん切りにする。貝割れ大根は1/2に切っておく。梅干しは種を取り、つぶしておく。

③卵は、薄焼きにして細かい千切りにし錦糸卵を作る。

④鍋にかつお節でとっただし汁、生姜、梅干しを入れ火にかける。

⑤沸騰したら、もずくを入れて塩、薄口しょうゆで味をととのえ火を止める。

⑥お椀に汁を入れ、錦糸卵と貝割れ大根のをせ仕上げる。

レシピ考案

宮古島市食生活改善推進員協議会 ☎ 73-1978



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

