



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!
問 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



おうわ
狩俣 煌叶くん
R5.7.31 生・平良
父:龍之介 母:愛里



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

①塩もずくは塩気を取るためによく洗い、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をのせ仕上げる。

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

