



おうや
下地 煌也くん
R5.11.15 生・平良
父：勇也 母：美恵



ふうか
石嶺 風優香ちゃん
R6.4.12 生・平良
父：宏武 母：咲希



かいせい
川上 凱誠くん
R6.3.27 生・平良
父：翼 母：沙紀



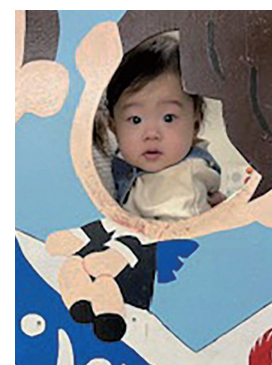
お申込みは
こちらから
☎ 72-3750
Eメール
ph.pr@city.miyakojima.lg.jp



いと
下地 愛くん
R6.9.15 生・平良
父：幸次郎 母：のぞみ



ゆいと
喜久川 結翔くん
R6.3.12 生・平良
父：誠也 母：奏笑



えな
上地 榎奈ちゃん
R5.6.17 生・上野
父：智貴 母：椿



さわ
今関 紗環ちゃん
R6.5.20 生・平良
父：健太郎 母：舞子

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。
- 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 ■ 2月号の応募期間：12月1日～末日

野菜たっぷり魚のバジル焼き



【一人分摂取量】

エネルギー	197kcal
蛋白質	15.2g
脂質	8.4g
炭水化物	13.7g
食物繊維	2.2g
カルシウム	23mg
鉄	0.9mg
塩分	1.8g

【一口メモ】

たんぱく質が豊富で脂肪が少ないシイラにバジルソースで風味を付けて、彩り鮮やかな野菜たっぷりのあんを添え主菜と副菜が一緒にとれる一品にしてみました。

【材料】（4人分）

＜野菜あん＞	
人参	50g
玉ねぎ	100g
しめじ	100g
青ピーマン	50g
黄パプリカ	50g
だし汁	2カップ
醤油	大さじ1と1/2
料理酒	大さじ1
① 片栗粉	大さじ2
水	大さじ2
＜魚のバジル焼き＞	
シイラ切り身	60g 4切れ
バジルソース（市販）	大さじ2
小麦粉	小さじ1

①＊野菜あんの下ごしらえ

人参は細い千切りにする。玉ねぎ、青ピーマン、黄パプリカは5mm 幅くらいの千切りにする。しめじは石づきを切り落とし食べやすい大きさにほぐしておく。

②＊魚のバジル焼きの下ごしらえ

シイラの切り身を軽く流水で洗い流したあと、キッチンペーパーなどで水気を取り、バジルソースをまんべんなく絡めて小麦粉をまぶす。

③＊野菜あんと魚のバジル焼きを作る

- (1) 鍋に分量のだし汁を入れ、人参、玉ねぎ、しめじ、青ピーマン、黄パプリカを順に入れ、途中アクが出たらすくい取る。
- (2) 野菜あんを煮ている間にフライパンで②の魚を中火で焼き始める。両面に軽く焦げ目が付く程度に焼く。
- (3) 魚が焼き上がる頃合いをみて、野菜あんに料理酒と醤油を加え味を調え、④の水溶性片栗粉でとろみを付ける。
- ④器に野菜あんをよそって、その上に焼き上がったシイラをのせ、更にシイラが隠れない程度に少量の野菜あんをかける。

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

