



ひなた
羽田 一陽ちゃん
R6.9.24 生・平良
父：光昭 母：友美



喜久川 うたちゃん
R7.1.8 生・平良
父：智宏 母：恵子



なぎ
照屋 風希ちゃん
R7.1.14 生・平良
父：寛二 母：美菜子

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！



☎ 秘書広報課
ph.pr@city.miyakojima.lg.jp



ると
新城 琉斗ちゃん
R5.12.13 生・平良
父：慶治 母：彩羅



しょうま
西田 聖麻ちゃん
R6.10.23 生・平良
父：大輔 母：麻衣子



ことな
長濱 琴夏ちゃん
R6.9.4 生・伊良部
父：一希 母：千夏



ここな
平良 心奏ちゃん
R6.8.23 生・平良
父：竜一朗 母：安梨

★広報みやこじま 2025年4月号より、掲載するお子様の敬称を「ちゃん」に統一します。

★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。

らっきょうの梅あえ



【一口メモ】

島らっきょうは食物繊維が豊富で香りと辛みが強いので、つぶして辛みを和らげ、宮古特産のなまり節とシソ、梅干しで和えてみました。酒の肴にもあいそうです。

【一人分摂取量】

エネルギー	36kcal
炭水化物	8.2g
蛋白質	3.3g
脂質	0.2g
食物繊維	5.3g
カルシウム	7mg
鉄	0.6mg
塩分	0.4g

【材料】(4人分)

島らっきょう	100g
塩	少々
なまり節	30g
シソの葉	1枚
梅干し	大1個
(小さめの物なら2個)	

①らっきょうはきれいに薄皮をはがし、洗って水気を切る。大きめのものは、食べやすい大きさに斜め細切りにする。包丁の背でつぶし（または袋に入れてめん棒で叩いてつぶす）、塩もみし20分程おく。

②なまり節は細めにほぐしておく。

③シソの葉は細かく千切りにする。

④梅干しは種を除きつぶしておく。

⑤塩もみしたらっきょうを軽く水洗いし、水気を切ってボールに入れ、なまり節、しそ、梅干しを合わせる。

⑥器に盛り出来上がり。

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

