



ちなつ
瀧本 千夏ちゃん
R2.3.23 生・平良
父：誠 母：淳子



かずき
上地 一樹くん
R2.2.29 生・平良
父：博己 母：香緒梨



さくらこ
仲宗根 櫻子ちゃん
R1.7.23 生・平良
父：基文 母：千廣

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



さわ
上地 彩羽ちゃん
R2.3.26 生・平良
父：博之 母：怜未



ゆうと
砂川 裕翔くん
R2.4.16 生・平良
父：裕寿 母：いずみ



まのん
砂川 苺音ちゃん
R1.11.19 生・平良
父：航 母：利佳



かく
譜久村 岳くん
R2.6.24 生・平良
父：雅人 母：菜香

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。



かつおの南蛮漬け

- 【材料】(4人分)**
- ・かつお 200g
 - ・片栗粉 適宜
 - ・揚げ油 適宜
 - ・人参 100g
 - ・玉ねぎ 50g
 - ・ピーマン(赤・黄・青) 各50g

- ◎南蛮タレ
- ・醤油 50g
 - ・砂糖 50g
 - ・酒 25g
 - ・みりん 25g
 - ・酢 25g

1人分あたりの摂取量
エネルギー：200kcal
タンパク質：14.1g
脂質：9.2g
炭水化物：22.3g
塩分：1.9g

秋の「戻りがつお」は脂がのって美味しく、夏の疲れを取ってくれる食材です。南蛮漬けにすると野菜もたっぷりとれて、常備菜にもおすすめの一品です。



作り方

- ① かつお 200g を一口大に切る
- ② 人参、玉ねぎ、ピーマンを千切りにする
- ③ ①のかつおに片栗粉をまぶし、油で揚げる
- ④ (タレをつくる)
鍋に砂糖、酒、醤油、みりんを入れて沸騰させ、火を止めてから酢を加える
- ⑤ バットに、②で千切りにした人参、玉ねぎ、ピーマンを並べ、③で唐揚げにしたかつおを加える
- ⑥ ⑤に④のタレをかけて混ぜ合わせ、漬け込む。
味がよく馴染んだら完成

レシピ考案 宮古島市食生活改善推進員協議会(6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