

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




かいせい
菅 凱晴くん
R4.5.19生・平良
父：優介 母：きょうこ



るあ
與儀 琉愛ちゃん
R4.2.9生・平良
父：麻仁 母：満里奈



めい
武富 愛依ちゃん
R4.6.1生・城辺
父：英斗 母：美和子



けいと
富永 啓斗くん
R4.8.21生・平良
父：健史 母：有子



西川 慎之助くん
R4.7.19生・平良
父：健 母：紗香



上地 すみれちゃん
R4.6.15生・平良
父：重浩 母：瑠美



しき
山口 紫椿くん
R3.12.19生・平良
父：大喜 母：綾加

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。
<おしらせ> 応募多数により、掲載まで1年以上お待たせしてしまう状況を改善するために、その月ごとの応募・抽選といたします。
■ 2月号の応募期間：12月1日～末日 ■ 3月号の応募期間：1月1日～末日 ■ 4月号の応募期間：2月1日～末日



さつまいもようかん

一人分の摂取量		【材料 8人分】	
エネルギー	41kcal	棒寒天	・・・1/2本
たん白質	0.3g	水	・・・135cc
脂質	0g	砂糖	・・・30g
炭水化物	10.2g	さつまいも	・・・120g
カルシウム	8mg	小豆(茹缶詰)	・・・20g
鉄分	0.1g		
塩分	0g		



一口メモ
お正月用オードブルのデザートにもおすすめの一品です。さつまいもの代わりに田芋や紅芋でも代用できます。芋の甘みを活かすために砂糖を控え目にしています。

- 作り方**
- ①寒天は洗って鍋に分量の水と一緒に入れ1時間くらい漬ける。
 - ②芋は皮をむき適宜に切り、軽く水に浸しアクを抜いたあと鍋に移し、ひたひたにかぶる程度の水を入れ茹でる。芋に火が通ったら茹で汁を捨てて熱いうちに芋をつぶす
 - ③寒天を火にかけて煮溶かし、しっかり溶けたら砂糖を加え、更に煮溶かし寒天液を作る。
 - ④③の寒天液に②を加え、よく練り合わせ、小豆を加えて全体に混ぜ、流し缶に入れ冷やし固める。(アルミカップなどに固めてもOK)
 - ⑤固まったらお好みの形に切り、盛り付ける。

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



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

