

# 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](mailto:ph.pr@city.miyakojima.lg.jp)




**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。  
■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 ■3月号の応募期間：1月1日～末日



## お豆腐の伊達巻き

【材料】 (8人分)

- 卵・・・・・・・・・・4コ
- 絹ごし豆腐・・・・1/2丁 (150g)
- 片栗粉・・・・・・・・小さじ2
- 人参・・・・・・・・・・50g
- 山芋・・・・・・・・・・50g (大きじ3)
- 砂糖・・・・・・・・・・大さじ1
- みりん・・・・・・・・大さじ1
- 酒・・・・・・・・・・小さじ2
- しょうゆ・・・・・・・・小さじ2
- 油・・・・・・・・・・小さじ1

一人分の摂取量

エネルギー	47kcal
食物繊維	0.5g
たん白質	2.0g
カルシウム	12mg
脂質	1.8g
鉄	0.3mg
炭水化物	5.1g
塩分	0.2g

【一口メモ】  
お正月のおせち定番の伊達巻を野菜と島豆腐を入れて  
甘さ控えめの食改風伊達巻きにアレンジしました。

- 作り方**
- ①豆腐はキッチンペーパーで少し水切りし、山芋と人参はすり下ろしておく。
  - ②ボールに豆腐、片栗粉を入れ、きめの細かいペースト状になるまで泡立て器でよく混ぜる。山芋、人参を加え、さらに混ぜる。
  - ③溶き卵に①を加えて混ぜ②に加えて均一になるまで混ぜ合わせる。
  - ④フッ素加工の卵焼き鍋かフライパンを熱し、油をキッチンペーパーで薄く塗り、③を静かに流し入れる。  
アルミホイルか鍋蓋を上にかぶせ表面が乾いて底面がきつね色になるまで弱火で12分～15分焼く。
  - ⑤アルミホイル蓋、又は平らな皿に裏返してのせ鍋に戻し入れる。  
表面をフライ返しで少し押さえながら2～3分焼く。
  - ⑥最初に焼いた焼き色の濃い面が上になるように巻きすにのせる。
  - ⑦手前に1cm間隔に浅い切り目を3本入れ手前から巻く。  
巻き終わりを下にして両端と真ん中を輪ゴムで止める。  
粗熱がとれたら巻きすを外してラップで包み盛り付け時に切り分ける

レシピ考案 宮古島市食生活改善推進員協議会 1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

