



ひなた  
**池間 陽向くん**  
R5.4.1 生・平良  
父：伊織 母：夢野



**関根 ゆづちゃん**  
R5.4.15 生・平良  
父：正樹 母：美穂



たいち  
**河野 泰千くん**  
R6.2.6 生・平良  
父：友亮 母：真紀子



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)



さんと  
**友利 参斗くん**  
R6.2.23 生・平良  
父：真二 母：理子



れいあ  
**比嘉 玲亜くん**  
R6.3.16 生・平良  
父：裕紀 母：智佳



みあ  
**酒本 心彩ちゃん**  
R5.10.11 生・平良  
父：嵩也 母：のぞみ



かなさ  
**系数 愛紗ちゃん**  
R6.4.19 生・平良  
父：翼 母：朋香

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。
- 11月号の応募期間：9月1日～末日 ■ 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

## さつまもサラダ



### 【一人分摂取量】

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 181kcal |
| 蛋白質   | 2.1g    |
| 脂質    | 7.0g    |
| 炭水化物  | 27.8g   |
| 食物繊維  | 2.7g    |
| カルシウム | 53mg    |
| 鉄     | 0.9mg   |
| 塩分    | 0.3g    |

### 【一口メモ】

さつま芋などの芋類は昔、沖縄（宮古）の常備食で主食でしたが、現在は芋を食べる習慣が薄れています。  
カリウムと食物繊維が豊富に含まれており、加熱調理で壊れにくいビタミンCも豊富で美容と健康に良いと言われるさつま芋にヨーグルトを組み合わせたサラダです。

### 【材料】（4人分）

|           |          |
|-----------|----------|
| さつま芋      | 200g     |
| みりん       | 小さじ1     |
| 人参        | 100g     |
| きゅうり      | 100g     |
| レーズン      | 28g(小1箱) |
| 塩（塩もみ用）   | ひとつまみ    |
| 玉葱        | 100g     |
| パセリ       | 2g       |
| マヨネーズ     | 大さじ3     |
| プレーンヨーグルト | 大さじ2     |

- ①レーズンは水に30分くらい漬けて、ふやかしたらペーパータオルで水気をとっておく。
- ②さつま芋は皮ごと使うのでよく洗い、1.3cm角切りにして10分くらい水にさらした後、鍋に入れ水と煮崩れを防ぐみりんを加え茹でる。火が通ったらお湯をこぼし、火にかけ軽く汁気をとばしてから粗熱をとっておく。  
＊レンジ調理の場合500ワットで4分～5分加熱
- ③人参は皮をむき、小さい花形の型で切り抜く。切り抜いた残りは小さめに切って一緒に水から茹でて、火が通ったら粗熱をとっておく。
- ④きゅうりは2mm幅くらいの輪切りにし塩ひとつまみを振りかけ塩もみした後、水気を絞る。
- ⑤玉葱とパセリをみじん切りにして、それぞれ水にさらした後ペーパータオルでしっかり水気をきる。
- ⑥ボールに④のマヨネーズとヨーグルトを混ぜ合わせたら⑤の玉葱を加え、更に混ぜ合わせる。
- ⑦⑥にさつま芋、人参、きゅうりを入れて、レーズンはトッピング用の12粒をとっておいて、残りを加え混ぜ合わせる。器に盛り付けて上からパセリとレーズンをトッピングする。

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

