



ゆう
伊良皆 悠ちゃん
R6.1.19 生・城辺
父：貴紀 母：香林



おとは
呉屋 音羽ちゃん
R6.1.2 生・平良
父：貴野 母：潤



れいと
瑞慶覧 琉翔ちゃん
R6.8.20 生・那覇
父：孝飛 母：珠奈

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！



固 秘書広報課
ph.pr@city.miyakojima.lg.jp



りくと
大見謝 陸斗ちゃん
R7.1.16 生・平良
父：諒斗 母：結々子



りゅうせい
仲松 琉晴ちゃん
R6.4.13 生・城辺
父：航 母：理紗



はやと
濱川 颯斗ちゃん
R7.1.21 生・平良
父：義幸 母：優彩



はるせ
下地 悠聖ちゃん
R5.12.7 生・平良
父：功弥 母：舞

★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。

パパイヤとトマトのパスタ



【一人分摂取量】

エネルギー	502kcal
炭水化物	90.6g
蛋白質	22.1g
脂質	9.6g
食物繊維	9.2g
カルシウム	65mg
鉄	2.3mg
塩分	2.9g
ビタミンA	151mg
ビタミンC	89mg

【一口メモ】

トマトケチャップをトマトピューレでアレンジしても美味しいです。

普段、煮物や汁物で使われることの多いパパイヤを、パスタと組み合わせることで洋風な感覚で仕上げてみました。

【材料】(4人分)

豚ロース薄切り	160g
パパイヤ	中1個(300g)
人参	1/2本(50g)
玉ねぎ	1/2個(100g)
しめじ	1パック(100g)
パプリカ(赤・黄)	各1/2個(50g)
トマト	中1/2個(100g)
にんにく	1かけ(10g)
しょうが	20g
トマトケチャップ	3/4カップ
パスタ	320g
水	1カップ
砂糖	大さじ1と1/2
④ しょうゆ	大さじ2と1/2
酒	大さじ2

①パパイヤは皮と種を除いて千切りにする。

②豚薄切り肉・人参・玉ねぎ・ピーマン・しめじは千切り、トマトは半月型の薄切り、にんにくとしょうがはみじん切りにする。

③深めの鍋に①を煮立て、肉とにんにく、しょうがを入れて強火でさっと煮て、人参・玉ねぎを加える。

④水1カップを加え、3～4分煮て、パパイヤとしめじを加え、中火にしさらに2～3分程煮る。ピーマン、トマト、ケチャップを加え15～20分煮込む。

⑤煮込む間にお湯を沸かし、パスタを茹でる。

⑥茹で上がったパスタと煮込んだ④を器に盛り付ける。

レシピ考案

宮古島市食生活改善推進員協議会 ☎ 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

