



ひろみママの とっておき! 幼児食レシピ 春かぶのふわっふわ・かぶら蒸し



離乳食
後期頃～



材料 (3～4人前)

- ・かぶ…………… 中1個 (可食部約180g程度)
- ・卵…………… 2個
- ・旬の白身魚または鶏肉…………… 100g程度
- ・三つ葉…………… 適量 (1/2袋くらい)
- ・めんつゆ…………… 80cc (濃縮したものを薄めて)
- ・片栗粉…………… 小さじ1/2

作り方

- ①かぶは皮を厚めに剥いてすりおろし、三つ葉は2cm程度に切っておく。
- ②ボウルに卵2個を割り溶き①のすりおろしたかぶ全量と三つ葉を加える。
※三つ葉はくせがあるのでお子さん用で作るときは、抜くか少なめにするなど調整してください。
- ③小鉢または茶わん蒸しの器に一口大の白身魚または鶏肉を入れ、その上に②を乗せるように入れる。
- ④③を蒸し器で10分程度中火で蒸し上げる。
- ⑤めんつゆを小鍋で温め、片栗粉でとろみをつけたものを④にかけて出来上がり。

ポイント

- ★小かぶの皮は比較的柔らかいですが、かぶの皮は編み目状の繊維の太い部分が外側から2、3mmのところにあります。舌触りの良い仕上がりにしたいときは厚めに剥きましょう。
- ★離乳食で使用する際、白身魚または鶏肉は細かく刻むなど成長に合わせた形状にし、めんつゆは薄めて塩分を控えたものを作りましょう。

今回はかぶを使ったレシピをご紹介します。かぶの旬は春と秋で年2回ありますが、春かぶは柔らかくくせがないのが特徴です。比較のお子さんでも食べやすい野菜です。離乳食にも使えますが、プラスする食材次第で立派な本格和食に大変身します。少ない食材で簡単にできるのでぜひ作ってみてくださいね!



ひろみママ

生協しまねの組合員で、栄養士の資格を持っている2児のママです!

お子さん用☆

集まれ!

子育て*ママ

月に1回、身近な場所に集まって生協商品を囲みながら子育てのこと、私のくらしや私たちの地域のことなどをおしゃべりする『子育て・くらぶ』(未子が満3才までの子どもをもつ組合員の集まり)。現在は9くらぶが活動しています。『子育て・くらぶ』は、子育て中のママにとってどのような場になっていて、どのような話が広がっているのでしょうか。

浜田支所『子育て・くらぶ』におじゃましました!

2月16日(金)は、風邪やインフルエンザで参加人数が少なくなりましたが、集まったメンバーでほうとうや三色だんごを作りました。三色だんごは豆腐を混ぜたりバランスキューブで色をつけたりと栄養満点!バランスキューブは、野菜が足りていないときや野菜などをすり潰すのが大変なときに重宝すると、子育てママには人気の商品でした!



バランスキューブ



浜田支所『子育て・くらぶ』に参加している渡邊絵美子さんとせいじくん・けんとくん

私の子育て・エピソード

お子さんについてのほのぼのエピソードをお聞きしました。

子育てで大変なことは何ですか?

子どもに食べさせることです。それが今でも一番の悩みです。上の子は魚とかは好きなので食べるんですが…それ以外は一生懸命作るのに「いらな一い」と言われます。声をかけて食べさせていますが、おいしくないのかなど心配になります。でも、下の子がたくさん食べるのが救いです。あと、戸棚とかを全部開けて調味料をこぼしちゃったりもしますね(笑)。それでも元気でいてくれるだけで良いですけどね。

子育てで一息つく瞬間はどんなときですか?

うちは主人が寝かしつけをしてくれるので、寝室に連れて行ってくれた瞬間です。本当は絵本を読み聞かせて寝てくれるのが理想ですが、いつも主人と部屋の中を走り回って、疲れて寝るという感じです(笑)。

浜田支所の 子育てママに聞いてみました! テーマ:わたしの出産エピソード

私は妊娠8ヶ月から入院して、正産期に入るとすぐに帝王切開をしました。ずっと逆子だったのですごく心配しましたが、手術室に響き渡るようなすごい泣き声を聞いてとても安心しました。

私は1人目出産のとき、出産予定日が8月13日だったので7月末まで仕事をしようと思っていましたが、7月26日の仕事で、すごくお腹が痛くなり、その日の夜に破水しました。2人目出産のときは早めに休みを取りました。



出産前に主人が妊婦の体験をする機会があり、そこで陣痛がきたら背中をさすることを教えてもらいました。でも当日は助産師さんの方が上手なので「ほっといて!」と言ってしまいました(笑)。

みなさんの出産エピソードも裏面の投稿用紙でぜひ教えてください!

大切なお知らせ

サポート商品の注文番号が変わっています

4月2日(月)～4月6日(金)ご注文分からサポート商品の注文番号が変わります。

新しい注文番号は以下をご覧ください。

ままみいる3月号に掲載している注文番号では注文できませんので、ご注意ください。

サポート商品の中から好きな商品を隔週で1点プレゼント!

素材	5ヵ月頃～	7ヵ月頃～	1才頃～
2000 産直こめたまご (6個パック) [卵] 2001 まい! しまねの牛乳 (1000mℓ) [乳]	2002 毎日食パン 1斤(6枚) [乳] [小麦]	2005 だし&ソース 3種パック 21.4g [小麦] [乳]	2008 小魚せんべい (2枚×6袋)
2003 大山ヨーグルト (70g×6) [乳]	2006 コシヒカリの 米がゆ 50g(5g×10包)	2009 ミルク ウエハース (1枚×8袋) [卵] [乳] [小麦]	2011 チキン カレー (80g) [乳] [小麦]
2004 りんご (70g)	2007 裏ごし おさかな 2.6g(3個)	2013 赤ちゃんの おしりふき (80枚×2袋)	2012 豆腐と野菜の 和風煮込み (80g)
2010 赤ちゃんの 純水 (500mℓ)	雑貨	2014 やさしい 綿棒 (100本)	

●商品の申し込みとお届けについて

- *注文書裏面のB企画欄にご希望の商品1点の注文番号と数量「1」を記入してお申し込みください。
- インターネット注文「eふれんず」でのお申し込みも可能です。注文書提出の翌週に商品をお届けします。
- *複数のお申し込みはできません。
- *商品お届けの際、パッケージが変更になる場合があります。

【記入例】

注文番号	注文数
002000	01

赤ちゃんサポートスケジュール

カレンダー	3月					4月															5月																			
	26	27	28	29	30	2	3	4	5	6	9	10	11	12	13	16	17	18	19	20	23	24	25	26	27	30	1	2	3	4	7	8	9	10	11	14	15	16	17	18
	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金
注文書提出						4月2回の注文書で 注文										4月4回の注文書で 注文										5月2回の注文書で 注文										5月4回の注文書で 注文				
商品お届け	お届け					お届け										お届け					お届け					お届け														
ままみいる	配布					配布										配布					配布					配布														
ふあみ～ゆ	配布					配布										配布					配布					配布														

※次回のままみいる配布は5月7日(月)～5月11日(金)です。それまで大切に保管しておいてください。

みんなの声募集

- 教えて!子育てエピソード
- わたしのお気に入り商品大募集!
- 子育てや暮らしの中で悩んでいること
- 先輩ママに聞いてみたいこと

*投稿用紙に記入して担当者にお渡しください。メールの場合は、組合員コード、お名前を必ず明記してください。
kouhou@coop-shimane.jp/

携帯電話からの投稿はこちらから→



※お寄せいただいた情報は、「ままみいる」・「こーぷ」・しまね・商品カタログ「だいすき」・ホームページ等での紹介や組合員活動、運営に活用させていただきます。

きりとり

2018.4 ままみいる 投稿用紙

班名: _____ 氏名: _____

組合員コード

回答必要 実名掲載可 ペンネーム ()

※ご指定のない場合は、イニシャルで掲載いたします。

たくさんの投稿まってます!! 生協しまね つながり応援グループ 行