



コープの  
子育て情報誌

# ままみいる

— 赤ちゃんとお母さんをサポートするコミュニティ —

生活協同組合しまね

http://www.coop-shimane.jp/  
【お問合せ】0120-336-021

2018年5月号 vol.74

## ひろみママの にとっておき! 幼児食レシピ

### 失敗なし!サクサクおいしい

### 魚肉ソーセージのかき揚げ



幼児食



#### 材料 (3~4人分)

- 天ぷら粉吟天 ..... 大さじ2
- 魚肉ソーセージ... 2本
- 玉ねぎ..... 中1/2個
- ごぼう..... 20g程度
- コーン..... 20g程度
- 天ぷら粉吟天 ..... 大さじ2
- 水..... 大さじ2
- 揚げ油..... 適量
- 塩..... 少々

#### 作り方

- 魚肉ソーセージは3cm程度の長さで細く切り、玉ねぎ、ごぼうも3cm程度の長さで薄くスライスする。
- 揚げ油を170~180℃の温度に温める。
- ボウルに①とコーン、『天ぷら粉吟天』を大さじ2入れ、粉が全体に絡むようによく混ぜ合わせる。
- △を混ぜ合わせたものを③に絡め、スプーンを2本使い、大きめのスプーンで少量ずつボウルに押し当てながらすくい取り、もう一つのスプーンでゆっくり油に落としていく。
- 落とすタネが浮き上がり、きつね色になったら上げ、お好みで塩を振ってできあがり。

今回は行楽シーズンにピッタリの失敗しないかき揚げをご紹介します。カタログ『だいすき』に掲載されている『天ぷら粉吟天』を使用すると、サクサクのかき揚げが簡単に作れます。魚肉ソーセージを使用するので、そのままでもおいしくいただけます。お子さんの好きな野菜を使って、おやつにもお弁当にもピッタリの一品です。我が家では小さめに作ってまとめて冷凍にし、そのままお弁当に入れてあります。ぜひ作ってみて下さいね!



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!

#### ポイント

- ★具材の長さを短めに揃えることでまとまりやすくなります。
- ★スプーンですくうとき、ボウルのへりに押し当てることで揚げるときの崩れを防ぎます。

#### 商品情報

はくばく  
天ぷら粉吟天  
350g  
...参考価格 115円  
(税込価格124円)

塩分: 0.4g/100g 小麦  
【国内加工品】  
【次回企画予定6月1回】



## 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7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。

### 大田支所『子育て・くらぶ』におじゃましました!

2月21日(水)は、オムライスやナッツがらめの田作りなどを作っておしゃべりしました。大田支所の『子育て・くらぶ』では、順番に商品の注文を行うとのことですが、今回は注文したメンバーが急きょお休みになってしまう、商品を見ながら「きつとこれを作るつもりだったんだろうな…」と予想しながらの調理となりました。調理中は、お子さんどうしも仲良く遊んでいました♪



大田支所『子育て・くらぶ』に参加している  
堤 千智さんと幸長くん

### 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?

この子の上の子が双子なのですが、離乳食が一番大変でした。一人はすぐ食べてくれたのですが、もう一人は「べー」と出してしまうことが多かったです。今考えると個人差があったのかなと思うのですが、そのときは平等に食べさせなきゃいけないと思い込んでいました。でも、『子育て・くらぶ』に入って先輩ママに話を聞いてもらったり、アドバイスをもらうことで気が晴れました。聞いてくれる人がいるとやっぱり違いますね。

#### お子さんの成長を感じる時はどんなときですか?

この子が「あーあー」と笑いながら話しかけてくれるときですね。しっかり育ってくれているなと嬉しくなります。

### 大田支所の 子育てママに聞いてみました! テーマ: お子さんの1才の誕生日は何をした?

特別なことはしていませんが、一升餅は持たせました。それだけかなあ...。今まで赤ちゃんについての行事は全く知らなかったのですが、子どもが生まれてはじめて知ることが多かったです。

私も特別なことはできませんでした。私たちがケーキを食べて終わりでしたね(笑)。おじいちゃん、おばあちゃんからはおもちゃをもらいました。



誕生日は大きいおもちゃをプレゼントしたり、手作りの離乳食ケーキを作りました。うちの子は離乳食をあまり食べなかったのですが、そのケーキだけは食べてくれたので嬉しかったです。

みなさんはお子さんの1才の誕生日に何をしましたか? 裏面の投稿用紙からぜひ教えてください!

# わたしのお気に入り

バラ凍結がこんなに使いやすいとは思いませんでした。子どもの離乳食にも、大人の食事にも、使うだけパッと解凍。大活躍です!

松江南支所 H・Iさん

鹿児島県産

## 南国元気鶏ムネミンチ

370g...参考価格 **380円**

(税込価格410円)

マルイバラ凍結・ファスナー付袋入り。【国内パック】【次回企画予定6月1回】



お汁のうどん、焼きうどん、何をしてもおいしい簡単。レンジでチンして、パスタソースをからめてもいいので、2オの息子のお昼ご飯に大活躍の必ず冷凍庫にストックしています

出雲支所 K・Kさん



CO-OP ビュアフーズ

## 冷凍讃岐うどん 5食

...参考価格 **284円**

(税込価格306円)

のど越しが良くコシの強い讃岐うどん。

内袋のままレンジ調理可能。

【国内加工品】【次回企画予定5月5回】



## 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**

- 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]
- 2003 大山ヨーグルト (70g×6) [乳]
- 2004 りんご (70g)
- 2010 赤ちゃんの純水 (500ml)

**5ヵ月頃～**

- 2005 だし&ソース 3種パック 21.4g [小麦] [乳]
- 2006 コシヒカリの米がゆ 50g(5g×10包)
- 2007 裏ごしおさかな 2.6g(3個)

**7ヵ月頃～**

- 2008 小魚せんべい (2枚×6袋)
- 2009 ミルクウエハース (1枚×8袋) [卵] [乳] [小麦]

**1才頃～**

- 2011 チキンカレー (80g) [乳] [小麦]
- 2012 豆腐と野菜の和風煮込み (80g)
- 2013 赤ちゃんのおしりふき (80枚×2袋)
- 2014 やさしい綿棒 (100本)

**雑貨**

### ●商品の申し込みとお届けについて

\*注文書表面の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。

注文番号 注文数

□	□	2	0	0	□	□	1
---	---	---	---	---	---	---	---

## 赤ちゃんサポートスケジュール

カレンダー	4月				5月												6月																											
	30	1	2	3	4	7	8	9	10	11	14	15	16	17	18	21	22	23	24	25	28	29	30	31	1	4	5	6	7	8	11	12	13	14	15	18	19	20	21	22	25	26	27	28
注文書提出	5月2回の注文書で <b>注文</b>								5月4回の注文書で <b>注文</b>								6月1回の注文書で <b>注文</b>								6月3回の注文書で <b>注文</b>								7月1回の注文書で <b>注文</b>											
商品お届け					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															
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6月4日(月)～6月8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。

## 2018.5 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