



ひろみママの にとっておき! 幼児食レシピ シンプルで美味しい 梅の炊き込みご飯



幼児食



材料 (4人分)

- ・米…………… 1.5合
- ・水…………… 適宜
- ・梅干し…………… 2個
- ・だし昆布…………… 5cm程度
- ・砂糖…………… 小さじ1/2弱
- ・いりごま…………… 適量

作り方

- ① お米を洗い、釜に1.5合の目盛りまで水を入れ、梅干し・だし昆布を上のにせて炊く。
- ② 炊き上がったたら梅の実だけ残し、種と昆布を取り除き、砂糖を入れ全体をよく混ぜ合わせる。
- ③ ご飯茶碗に盛り、いりごまとお好みで大葉をのせてできあがり。



まだまだ暑い日が続く8月。食欲が落ちて夏バテ気味の方も多いのではないのでしょうか? そんな方におすすめしたい梅レシピをご紹介します。昔から体に良いとされてきた梅。クエン酸による疲労回復・血液サラサラ効果、食欲増進、食中毒予防、暑い夏を乗り切るための効果が盛りだくさん。今回のレシピはシンプルな材料でいろんなアレンジができます。皆さんも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

- ★炊き上がりに砂糖を加えることで梅の酸味をマイルドにし、お米に艶が出ます。
- ★シンプルな炊き込みご飯なので、しらすや焼きサバをほくして混ぜたり、枝豆や塩昆布をトッピングして自分流のアレンジを加えてもOKです。



7月4日(水)、浜田市・益田市にお住まいの子育て中のお父さん・お母さんを対象に「Cafeランチ ホット一息しませんか?」が開催されました。生協の商品をもっと知ってほしい、たまにはお子さんと離れる時間をもってリフレッシュしてほしいとの想いがつまった企画です。

とってもお手軽で、おいしいランチをみんなで作って食べました。子育て中という共通の話題があつてか、初対面でもすぐに打ち解け、子育てあるあるや悩みなどを共有する場となりました。



初対面の方ばかりでしたが、子育ての話や料理の話など、とても楽しく、また別の企画にも参加したくなりました。

少し子どもと離れて、他のお母さん方と楽しく料理をしてゆっくりご飯を食べることができて楽しかったです。

お子さんもおいしそうに食べていた「ふわふわパンケーキ」のレシピも紹介します!

- 材料
- | | |
|-------------------|-------------------|
| 卵…………… 1個 | サラダ油 …… 大さじ1 |
| 砂糖…………… 大さじ2 | 薄力粉 …… 120g |
| プレーンヨーグルト …… 50ml | ベーキングパウダー …… 小さじ2 |
| 牛乳…………… 100ml | 塩 …… ひとつまみ |

●作り方

- ① ボウルに卵、砂糖、ヨーグルト、牛乳、油を入れ、泡立て器でよく混ぜる。
- ② Aを①にふるい入れ、混ぜる。
※混ぜすぎないように注意
- ③ フライパンを熱し、分量外の油を薄く塗って、お玉1杯分の生地をすくい入れ、倍ぐらいの大きさにのばす。
- ④ 3~4分中火で焼き、表面全体にぶつぶつ穴があいたら裏返し、ふたをしてさらに2~3分焼く。真ん中に竹串をさし、ベタベタした生地がつかなければできあがり。
※焼きすぎに注意!



安心して企画を楽しんでもらうために、「おたがいさま」に託児をお願いしました。8人のお子さんに対して7人の応援者が付きました!

「子どもと離れて心配な気持ち半分、ホット一息つく喜び半分です」とお母さん。

生協の企画には、託児がついているものが多いです。ぜひ、子育て中のリフレッシュとしてご参加ください。企画の募集はカタログに入っていますので、お見逃しなく!

わたしのお気に入り

『子育て・くらぶ』で試食しました。肉厚でモチモチ食感でかなり食べごたえがあって良かったです。お手頃価格ですし、今度注文してみたいと思いました。

出雲支所 子育て・くらぶ



肉厚で歯応えがあり、そのまま食べてもおいしいちくわです。

CS開発商品 藤東蒲鉾

ちくわ 132g (4本)

…参考価格 **98円**(税込価格105円)

塩分：0.7g/1本 (卵)

【国内加工品】【次回企画予定8月3回】

味付けもちょうど良く、もちもちの食感でおいしかったです。レンジでの加熱で食べられるのがうれしいです。

雲南支所 子育て・くらぶ

レンジで2分！
国産米100%使用。
鶏とごぼうの風味が楽しめます。



CO-OP フクシマフーズ

おいしい鶏ごぼうおこわ③

160g×3 …参考価格 **358円**
(税込価格386円)

もち米(国産)、うるち米(国産)、
にんじん(非限定) [小麦] 塩分：1.5g/1食
【国内加工品】【次回企画予定8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 国産 コシヒカリの米がゆ (50g(5.0g×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

□□□2000□□1

赤ちゃんサポートスケジュール

| カレンダー | 7月 | | | 8月 | | | | | | | | | | | | | | 9月 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|-----|----|---|-----|-----------------|---|---|---|---|----|----|----|----|----|-----------------|----|----|----|-----|----|----|----|----|-----|-----------------|---|---|---|---|---|----|----|----|----|-----------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| | 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 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
| 注文書提出 | | | | | 8月3回の注文書で 注文 | | | | | | | | | | 8月5回の注文書で 注文 | | | | | | | | | | 9月2回の注文書で 注文 | | | | | | | | | | 9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amiいる | 配布 | | | | | | | | | | | | | | 配布 | | | | 配布 | | | | | 配布 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ふあみ〜ゆ | | | | 配布 | | | | | | | | | | 配布 | | | | 配布 | | | | | 配布 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

※次回のまamiいる配布は9月10日(月)～9月14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ami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。

2018.8 まami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。