



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10月号 vol.79

ひろみママの とっておき! 幼児食レシピ



離乳食
後期～

時短で打ち粉なし! 簡単朝食パン



材料 (6～8個分)

- 強力粉…………… 150g
- かぼちゃ(冷凍でもOK)…………… 30g～50g
- 砂糖…………… 20g
- バター又はマーガリン…………… 20g
- 牛乳…………… 60ml
- 塩…………… 1.5g
(2つまみ程度)
- ドライイースト…………… 2g

ポイント

- ★ボウルで粉を混ぜ合わせるときは、ある程度粉っぽさが無くなる程度混ぜれば良いですが、時間があるときはしっかりとこねていただくのもっちりとしたパンができます。
- ★寝かせるのはできるだけ温かい場所で発酵させることが目的です。オーブンに発酵機能があれば30分位しっかりと発酵させると尚良いです。

10月はハロウィンということで、かぼちゃを練り込んだ朝食パンをご紹介します。材料をボウルの中で混ぜ合わせるだけ、発酵時間は10分ずつ、打ち粉なしで形成するので、時短で粉まみれにならずパンを作ることができます。パンの中には9月号で紹介したチョコクリームを入れると、お子さんが喜んでくれること間違いなしです。今回はハロウィンに合わせてチョコペンで仕上げました。少し時間のある休日の朝にお子さんと一緒に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。

作り方

- かぼちゃは皮をむき大きめの耐熱容器に入れてレンジで加熱し、潰れる柔らかさにする(30～60秒)。温かい状態でバター、砂糖、塩を加えフォークで潰すように混ぜ合わせる。
※大きめの耐熱容器を使用するのは材料すべてを入れるため。
- ①に牛乳を加え、さらにレンジで20秒程度50℃位になるように温める。
- ②にドライイーストを入れて馴染むように混ぜ合わせ、さらに強力粉を入れてしゃもじで粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる。
- ③にラップをかけ、レンジ150～200Wで約50秒程度加熱し、そのまま10分程度寝かせる。
※蒸しタオルを乗せたりし、できるだけ温かい環境を作る(30～40℃)。

- 生地が写真1のようになり、少し膨らんだら6～8等分に分け、写真2のようにつまんで丸く形成し、つまんだ部分を下にして天板に並べる。
- ⑤の上にラップをかけ、温かい場所又は蒸しタオルを乗せてさらに10分程度寝かせる。
※5分程度寝かせたところでオーブンの予熱を開始し、予熱途中のオーブンの上に乗せると多少発酵が進みます。
- 170℃に予熱したオーブンで12分程度焼いてできあがり。



パン焼き上がり

集まれ!

子育て*ママ

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ました。



森川真美子さんと
朝陽くん(7ヶ月)、
愛結ちゃん(12才) 心結ちゃん(8才)

手伝ってくれるので助かります

お姉ちゃん二人ともとても良く手伝ってくれます。家事も手伝ってくれますし、朝陽が泣いていたならあやしてくれます。先日、朝陽が急に泣き止んだと思ったらお姉ちゃんが抱っこしてくれていました。本当に助かっています。

名前に込めた思い

朝日のようにすがすがしく、さわやかで明るく、人の心をあたためてくれるような人になってほしいとの思いから名付けました。実は、お姉ちゃんが一緒に名前を決めてくれました。いくつか名前の候補をリストにしていたのですが、「絶対朝陽がいい!」って言うくれたんですよ。

朝陽くんが生まれるのが楽しみだった

出産のとき、2人はロビーで朝陽が生まれるのを待っていました。エレベーターが開いた時に「生まれたかなあ」ってワクワクしていたみたいです(笑)。対面したときはとても喜んでくれたので、私も嬉しかったです。

うれしい プレゼント企画!

ままみいるにご投稿いただいた方の中から、
抽選で10名の方に商品の詰め合わせをプレゼントします。



顆粒片栗粉
とろみちゃん



びよっち
サラシ



ぷるぷる
ゼリーちゃん

水を使用せず、振りかけるだけでとろみが付きま

この商品に出会うまでは、片栗粉を水で溶いて離乳食作りに励んでいました。けれど、生協で「とろみちゃん」を見つけ、利用してみると「今までの手間は何だったんだ?!!」と思うくらい簡単にとろみを付けることができ、今では離乳食作りの必需品です!
(組合員さん)



「我が家の子育てエピソード」「わたし・お子さんのお気に入り商品」など、子育てに関することなら何でもご投稿ください!

たくさんのご投稿を
お待ちしております!!
詳しくは、裏面をご覧ください

わたしのお気にいり

また買いたくなるおいしさ

甘くて子どもも喜んで食べました。さすが
CO-OPクオリティですね。また買います。

出雲支所 子育て・くらぶ

CO-OP 丸中製菓

大山乳業の特選牛乳を使った ふんわりドーナツ

…参考価格 **298円**(税込価格321円)



牛乳と豆乳だけで練り込んだ、ふんわり軽い食感のドーナツ。

〔卵〕〔乳〕〔小麦〕【次回企画予定 だいすき10月5回】【国内加工品】

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



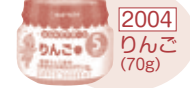
2000
産直こめたまご
(6個パック)〔卵〕



2001
まい!
しまねの牛乳
(1000ml)〔乳〕



2002
毎日食パン
1斤(6枚)
〔乳〕〔小麦〕



2004
りんご
(70g)



2003
大山ヨーグルト
(70g×6)〔乳〕



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〕

7ヵ月頃～

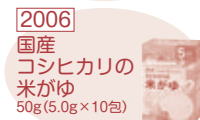


2008
小魚せんべい
(2枚×6袋)

1才頃～



2011
チキン
カレー
(80g)
〔乳〕〔小麦〕



2006
国産
コシヒカリの
米がゆ
50g(5.0g×10包)



2009
ミルク
ウエハース
(1枚×8袋)
〔卵〕〔乳〕〔小麦〕



2012
豆腐と野菜の
和風煮込み
(80g)



2007
裏ごし
おさかな
2.6g(3個)

雑 貨



2013
赤ちゃんの
おしりふき
(80枚×2袋)



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。

*複数の申し込みはできません。

注 文 番 号	注文数
002000	1

CO・OPクオリティって?!

選んで間違いない「おいしさ」を目指した商品に付いているマークです。以下のポイントを満たしたものをCO・OPクオリティと呼びます。

- ①〇〇だからおいしい …… 原料や製造方法など、おいしさの理由が明らか
- ②〇〇にこだわっている …… 他の商品との違いが明確
- ③みんなのおいしい …… 100人規模の組合員モニターの8割以上がおいしいと評価

ドーナツの他にも…



などなど、たくさんのラインナップがあります。

ぜひ、CO・OP クオリティのマークが付いている商品を探してみてください!

赤ちゃんサポートスケジュール

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

※次回のままみいる配布は11月5日(月)～11月9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

ご投稿いただいた方の中から、抽選で10名の方に商品の詰め合わせをプレゼント!

●我が家の子育てエピソード

子育てあるある・お子さんの行動に驚いたこと・お子さんの行動に思わず笑ってしまったこと・幸せを感じる瞬間などなど、子育てエピソードを何でもお聞かせください。

●わたし・お子さんのお気に入り商品

好きな理由、商品を使ったレシピ、ご家族とのエピソードなどを教えてください。

【申し込み方法】

右記の投稿用紙に「我が家の子育てエピソード」「わたし・お子さんのお気に入り商品」などをご投稿ください。組合員コード、お名前を必ず明記してください。

メール: kouhou@coop-shimane.jp

FAX: 0852-27-5742

携帯のQRコードから→

【申し込み締め切り】2018年11月9日(金)まで

当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。プレゼントは、11月中旬頃の配達時にお届けする予定です。

※お寄せいただいた情報は「ままみいる」「こーぶ・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。



2018.10 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