



ひろみママの とっておき! 離乳食・幼児食レシピ

離乳食後期
(手づかみ食べ)~

鶏ミンチとはんぺんの ふわふわシュウマイ



今回は、鶏ミンチとはんぺんのふわふわシュウマイをご紹介します。はんぺんがベースなので食感がふわっとやわらかく、手づかみ食べのお子さんにも食べやすい一品となっています。また、冷めても柔らかくおいしいので弁当や行楽シーズンにもおすすめです。

今回は彩りのよいカニカマを具材として入れましたが、お子さんの好きなコーンや枝豆などを入れてもOK! みなさんも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!



【写真①】

- 材 料
- 鶏ミンチ..... 100g
 - はんぺん..... 1袋
 - 玉ねぎ..... 1/8個程度
 - カニカマ..... 4本程度
 - シュウマイの皮... 10~15枚
- A
- マヨネーズ..... 大さじ1
 - ごま油..... 大さじ1
 - 塩..... 少々

- 作 り 方
- 玉ねぎを細かくみじん切りにし、耐熱容器に入れてレンジで1分程度加熱しておく。
 - カニカマは1cm程度に切ってほぐし、はんぺんは袋の中でよく揉んでつぶしておく。
 - 鶏ミンチ、はんぺん、カニカマ、Aの調味料をすべてボウルに入れ、しっかり混ぜ合わせる。
 - ③の具をシュウマイの皮に包み【写真①】、フライパンに並べていく。
 - ④のフライパンに水を100ml程度入れ、フタをして中火で5分位蒸し、水が少し残る程度で火を止めてできあがり。

ポイント

- ★はんぺんはしっかりすりつぶしましょう。
- ★フライパンにシュウマイが引っ付く心配がある場合は、白菜又はクッキングシートを敷き、その上にシュウマイを乗せて蒸し上げましょう。

ままみいる



国産大豆で作った納豆ペースト 宮崎産小さめカットほうれん草

Vol.18

普通のカットほうれん草より細かいため、離乳食が進んでいるお子さんには、刻む手間なし!

ほうれん草と納豆のあえ物



①『小さめカット ほうれん草』を包材の記載通りに電子レンジでチン!

10包装なので使いたい分だけ解凍すればOK!



②『納豆ペースト』は、水に数分つけて解凍する。



①と②、粉末のだし少々を混ぜ、『ほうれん草と納豆のあえ物』の完成!



カタログ
『ふあみ〜ゆ』で企画中

レポーターを募集しています!詳しくはHPをご覧ください。



みんなたーくさん
食べてくれました!!



3月1日(金)、浜田支所で「プレ子育てらぶpart4」を開催し、9組の親子にご参加いただきました。今回は、参加者のみなさんで『こぶれぼ』に挑戦していただきました!

ほうれん草は「細かく刻むのが面倒だけど、その手間がかからなくて便利」。納豆ペーストは「離乳食で食べさせるのは手間がかかるけど、これなら食べさせる回数が増えそう」と、どちらも好評でした^^

今回は、おかゆと混ぜて食べました♪

わたしのお気に入り



食いつきが良いキューブ

10ヶ月の子どもの離乳食でCO-OPの商品がとっても役立っています。このキューブを豆腐にかけたものを気に入っています。味付けをしないのですが、お野菜の旨味があるようで食いつきがとても良いです。 出雲市 C・Nさん



子どもに好評

フォークやスプーンを使わなくても食べられるので、外出時に食べさせるときに便利でした。ほうれん草味を注文してみました。子どもに好評だったので次回は他の味も頼もうと思っています。 安来市 N・Tさん

北海道産小麦のふんわりプチホットケーキ 国産ほうれん草入り

…参考価格 328円(税込8% 354円)

【次回企画予定は未定です】

※次回企画予定は変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

赤ちゃんサポート商品とスケジュール

サポート期間中(最長1年間).....(※お届け時に包材が変更になる場合があります。)

好きな商品を隔週で1点プレゼント!

<p>素材</p> <p>2000 産直こめたまご (6個パック) [卵]</p> <p>2001 まい! しまねの牛乳 (1000mℓ) [乳]</p> <p>2002 毎日食パン 1斤(6枚) [乳] [小麦]</p>	<p>2003 大山ヨーグルト(70g×6) [乳]</p> <p>2005 赤ちゃんの純水 (500mℓ)</p> <p>2009 ミルクウエハース (1枚×8袋) [小麦] [乳]</p>	<p>5ヵ月頃~</p> <p>2005 だし・ソース 3種パック (8袋) [乳]</p> <p>2008 小魚せんべい (2枚×6袋)</p> <p>2013 赤ちゃんのおしりふき (80枚×2袋)</p>	<p>7ヵ月頃~</p> <p>2019 やさいとりんご (100ml×3)</p> <p>2014 やさしい綿棒 (100本)</p> <p>2015 うらごしかぼちゃとさつまいも (70g)</p>	<p>9ヵ月頃~</p> <p>2018 やさいとなかよし 牛五目ごはんの素(60g)</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------

※表示義務のあるアレルギーのみ表示しています。

スケジュール

4月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

5月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

商品のご注文とお届けについて
注文書裏面の《4ケタ・6ケタ商品注文書》にご希望の商品1点の注文番号と注文数「1」を記入してお申し込みください。

【例】産直こめたまごをご注文の場合

注文番号 注文数
□□2000 □1

「eふれんず」でのお申し込みもできます。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。

※次回のままみいる配布は
4月29日(月)~5月3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

★お子さんのお気に入り商品とエピソードを教えてください。

2024.4 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。

投稿していただいた方の中から
毎月抽選で5名様にちょっとした
生協商品をプレゼント♪

(締め切り: 毎月末日)

当選者の発表は、発送をもって
かえさせていただきます。
(5月中旬予定)

〈今月のプレゼント予定品〉
国産小麦の野菜バー ミニタイプ



投稿方法

★左の投稿用紙に記入して
担当者にお渡ください。

★生協しまねホームページ
の投稿フォームから入力し
てください。➡

★生協しまね広報

kouhou@coop-shimane.jp に名前と
組合員番号をお忘れなく入力のうえメール送
信してください。

※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。



みなさんからの投稿を心待ちにしています! 生協しまねつながり応援チーム 行