



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

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

2024年5月号 vol.146

ひろみママの っておき! 離乳食・幼児食レシピ



離乳食後期~

簡単! トマトの Pasta



- 材 料 (3~4人分)
- CO-OPイタリア産カットトマト 1パック
 - 水 50ml
 - Pasta 200~300g 程度
 - ツナ缶 1缶
 - 砂糖 小さじ1
 - 牛乳 200ml
 - コンソメ顆粒 大さじ1/2強
 - ※キューブの場合半分程度
 - 塩コショウ 適量
 - ※大人用はニンニクを入れるのがおすすめ



今回は「CO・OPイタリア産カットトマト」を使ったトマトスープパスタを作りました。材料はとてもシンプルでほとんど包丁を使うことなく短時間で調理できる一品となっています。
ナポリタン、ミートソースよりも簡単にできるパスタです。皆さんも作ってみてくださいね!



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!



ひろみママ

商品情報

CO-OP
イタリア産カットトマト (紙パック) 300g
...参考価格 **168円** (税込8% 181円)
【次回企画予定: シエル6月1回】



作り方

- 1 ツナ缶は油を軽く切り、パスタは塩を加えた湯で茹でる。
- 2 フライパンにカットトマトと水を入れて火にかけ、ふつふつと沸騰するまで加熱し、トマトの酸味を飛ばす。
- 3 2にツナ缶と砂糖を加えてひと煮たちしたら火を止めて牛乳を加える。
- 4 ※離乳食の場合は牛乳を入れたタイミングで小鍋に取り分けておく。
- 5 3のソースにコンソメを加え、茹で上がったパスタを投入し、弱火で加熱しながらソースに絡め、塩コショウで味を調整してできあがり。
※離乳食用は茹でたパスタをソースの小鍋に分けて水分を足し、調理ばさみで食べやすい長さに切って柔らかく煮込んでください。

ポイント

- ★ トマトの酸味を飛ばすことと、牛乳を入れてからは加熱し過ぎないことで牛乳の分離を防ぎます。
※ 分離しても味は変わらないので大丈夫です。
- ★ 大人用はニンニクを入れると一段と美味しくなります。

ままみいる



ふっくらしらす干し Vol.19

国産大豆カット絹とうふ

宮崎県産小さめカットほうれん草

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。



ほうれん草としらすの白おえ



①『ふっくらしらす干し』をお湯でさっと茹で、塩抜きをする。

豆腐がバラ凍結されているので、使いたい分だけ使える!



②『カット絹とうふ』は電子レンジでチン!

離乳食が進んでいるお子さんは、刻まずに食べました! 普通のカットより小さくて便利!



③『カットほうれん草』も電子レンジでチン!

お子さんの月齢に合わせて、しょう油を足して、味を調節しました!



④ ①②③と、少しのだし汁を加えて、豆腐をつぶすように混ぜて完成!



「おいしい♡」の笑顔が溢れました!



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

「豆腐が柔らかくて食べさせやすい」と好評でした。気が付いたら賞味期限が切れていることも多い豆腐ですが、「これは冷凍だから安心。大人の味噌汁などにも使えるね」と、使い勝手の良さを実感していただきました。

わたしのお気に入り



co-op
おさかなだけのパラパラミンチ
 …参考価格 **358円**(税込8% 386円)
 [次回企画予定: ふあみ〜ゆ5月5日]

心からお勧めします♪

離乳食に悩んでいる頃「お魚をほぐすことさえ面倒だな…」なんて思っていました。そこで見つけたこの商品!本当にお魚だけなんです!アメリカ産スケソウダラでしたが、子どもに与えるものなので糖やリン酸塩などの添加物がないのは本当にありがたいです。さばいたり、骨を取ったりなどの手間なく、お魚を食べられるのはとても助かります。離乳食だけでなく、子どものチャーハンや麻婆豆腐、餃子など、普通のミンチのようにレパートリーがたくさんできました。

出雲市 Y・Sさん

※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!

素材	2000 産直こめたまご (6個パック) [卵]	2010 赤ちゃんの 純水 (500ml)	5ヵ月頃~ 2005 だし・ソース 3種パック (8袋) [乳]	7ヵ月頃~ 2008 小魚せんべい (2枚×6袋)	9ヵ月頃~ 2009 ミルクウエハース (1枚×8袋) [小麦][乳]
	2003 大山ヨーグルト(70g×6) [乳]	2020 国産りんご (70g)	2019 やさしいどりんど (100ml×3)	1歳頃~ 2018 やさしいとなかよし 牛五目ごはんの素(60g)	
	2001 まい! しまねの牛乳 (1000ml) [乳]	2013 赤ちゃんの おしりふき (80枚×2袋)	2014 やさしい 綿棒 (100本)	2015 うらごしかぼちゃと さつまいも(70g)	
	2002 毎日食パン 1斤(6枚) [乳][小麦]	雑貨			

スケジュール

5月

6月

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

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

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
6月10日(月)~6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

★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。

2024.5 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。

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。
 (6月中旬予定)

〈今月のプレゼント予定品〉
 国産果汁100%ミニパウチゼリー



投稿方法

★左の投稿用紙に記入して
 担当者にお渡しください。
 ★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 にお名前と
 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