



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

2022年6月号 vol.123

## ひろみママのとおき! 幼児食レシピ

### 離乳食にも! ツナの和風パスタ

離乳食  
後期~

#### 材料 (2~3人分)

- パスタ【北海道ごちそうスパゲティ】 200g
- ツナ缶 1缶
- 玉ねぎ 小 1/2個
- オリーブオイル 適量
- にんにく ごく少量
- 醤油 小さじ2
- ゆで汁 100ml程度
- 小口ねぎ 少々
- きざみのり 少々
- 黒コショウ 少々

#### 作り方

- にんにくはみじん切り、玉ねぎはスライスし、オリーブオイルで炒める。  
※玉ねぎの食感をなくしたい場合は炒めた後水を少量加え、ゆでてやわらかくする。
- パスタは塩を入れた湯でゆで、ゆで汁を100ml程度取っておく。
- ①にツナ缶とゆで汁、醤油を加え、ひと煮立ちしたら②のパスタと小口ねぎを加える。
- 大人用は③にきざみのり、黒コショウをふってできあがり。
- 離乳食用は③を小鍋に取り、調理ばさみで食べやすい大きさに切る。100~200ml程度水を加え、具材がやわらかくなるまで煮る。ゆで汁を捨て、器に盛ったらできあがり。

生協でも企画があり、以前もご紹介した『北海道ごちそうスパゲティ』。今回はツナの和風パスタをご紹介します。(株)コ・ジャスナの『北海道ごちそうスパゲティ』は北海道産小麦「ゆめちから」を100%使用した、もちもちぷりぷり食感のパスタです。味はもちろんのこと、「特別栽培」による安心安全な小麦を使用したパスタです。

今回は、「離乳食にツナ缶を取り入れたい」というリクエストから、大人も子どもと一緒に食べられるパスタにしました。みなさんもぜひ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**



**ポイント**

★離乳食用にする場合は塩分と油分が気になるので、別に取り分けてゆでこぼすことで塩分と油分をカットしましょう。または④で取り分け、「ふあみ〜ゆ」に企画のある食塩不使用のまぐろ水煮缶を使ってもいいですよ。

#### 商品情報



コ・ジャスナ  
北海道ごちそうスパゲティ1.6mm 400g  
...参考価格298円(税込8%321円)【次回企画予定シエル7月2回】

今回の投稿  
プレゼント  
商品です



伊藤食品  
あいこちゃんツナ まぐろ水煮フレーク食塩不使用  
70g...参考価格138円(税込8%149円)  
【次回企画予定ふあみ〜ゆ6月5回】



SSK  
ライトツナフレークオイル無添加  
70g...参考価格158円(税込8%170円)  
【次回企画予定ふあみ〜ゆ6月3回】



気になるコープの商品を使って

Vol.1

## 離乳食を作ってみました

### 出雲市の田中希代美さんが『やわらかいミニうどん』を使ってチャレンジ!

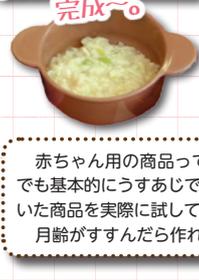
ままみいるでは、みなさんの気になるコープの商品を、試して・使って、商品のよさを実感してもらいたいという想いから、離乳食を作ってくださいのレポーターを募集しました。

これまで、そうめんは食べさせてあげたことはあるそうです。でもそうめんは塩分が気になるのでしっかり水にさらしたり、ざるの網目からこぼれてしまったり、細かく切るのが手間だったり。SNSでこの商品を使ってみたレポを見られたこともあり、「ぜひ試してみたい!」と「うどん」に初挑戦してくれました。



思ったより細くてこれなら食べやすそう。「お箸で年齢にあわせた長さに簡単に切れる」とは知ってたけど、うちの子はまだ短めに切ったほうがいから、スプーンのふちでザクザク切ってみよう。

気になってたささみの缶詰も、大さじ1程度。バサバサしてなくて、しっとり。FDのこの裏ごしシリーズはとっても使いやすいのよね。和風だしとお湯を入れてザクザク混ぜて。



お待たせ。今日2回目の離乳食だよ。初めてのうどんに興味津々?な表情。

次から次へと大きく口をあけてよく食べてくれるね。少し大ききささみがあっても、スプーンでさっとほぐせて使いやすい。



赤ちゃん用の商品ってもし食べてくれなかったら私が食べることに…。でも基本的にうすあじであまりおいしくないことも。こうやって気になっていた商品を実際に試してみるいい機会をいだけてよかったです。月齢がすすんだら作れそうなレシピもいただけたので挑戦してみます!

8か月の望鈴ちゃん

