



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7月号 vol.124

## ひろみママの とっておき! 幼児食レシピ

幼児食

### 疲労回復! やわらか鶏むね肉の梅ソース



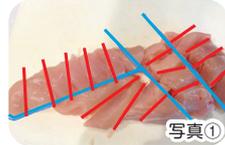
#### 材料 (3~4人分)

- 鶏むね肉…… 1枚
- 塩こしょう…… 少々
- 片栗粉…… 大さじ1強
- サラダ油…… 適量
- 梅干し…… 中2粒程度
- 砂糖…… 小さじ2
- 醤油…… 小さじ2
- 水…… 大さじ2
- 酒…… 大さじ1
- バター…… 10g
- 大葉…… お好みで



#### 作り方

- 鶏むね肉は【写真①】のように切りわかる。
  - 梅干しは種を取り包丁で細かく刻み、調味料Aと合わせておく。
  - ①に塩こしょうで下味を付け、片栗粉をまんべんなくまぶしておく。
  - フライパンを中火にかけ油をひき、③を両面焼く。
  - ある程度火が通ったら②を入れ【写真②】、ふたをして3分蒸し焼きにする。
  - 火を止め、バターを入れて余熱で溶かして、全体に絡めたらできあがり。
- ※離乳食用に取り分けて小さく切り、水分を足して煮なおしてもOKです。



写真①



写真②

今回はリクエストにお応えし、鶏むね肉と梅を使った初夏にぴったりの疲労回復レシピをご紹介します。

鶏むね肉は切り方次第でも柔らかく仕上がります。小さいお子さんでも食べやすくなります。ちょっと疲れて元気がないという方は、鶏むね肉と梅のクエン酸パワーを活用してみたいかがででしょうか? みなさんもぜひ作ってみてくださいね!

— 鶏肉やカツオ等に多く含まれる『イミダゾール』は活性酸素による身体の酸化を抑える働きがあるため、疲労回復に効果的といわれ、特に鶏むね肉に多く含まれています。渡り鳥やカツオが長時間の運動を行えるのは、筋肉に『イミダゾール』が多く含まれているからです。—



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

- ★鶏むね肉を柔らかく仕上げるポイントは切り方と片栗粉です。【写真①】のように最初に青線で切り分け、筋繊維を断ち切るように赤線でそぎ切りにすることで、片栗粉を使うことで水分を閉じ込め、パサつきを防ぎます。
- ★梅好きの方は梅多めでもOK! バターは酸味をまろやかにするために入れますが、酸っぱいのが好きな方はなくてもOKです。

#### 商品情報

南国元気鶏若鶏ムネ肉  
500g...参考価格498円  
(税込8%537円)  
【次回企画予定シエル7月4日、8月3日】



ままみいる



今回は...

気になるコープの商品を使って

Vol.2

## 離乳食を作ってみました

### 出雲市の江角真紀子さんが『米粉パン』『100%フルーツストロベリー』を使ってチャレンジ!

もともとパンがお好きで、ご家族揃って朝食はパン派。11か月の結衣ちゃんも10枚切り食パンで手づかみの練習中です。“ふあみ〜ゆ”の表紙で特集があったりしてよく目について気にはなっていたけれど、ちょっとお値段高めかな...と買う機会を迷っていたところ、この機会にチャレンジしてくれました!

引き続きレポーターを募集しています♪  
ご自身で写真を撮っていただく“セルフレポーター”も可能としました! 募集内容は4月号をご覧くださいね。



えくほがかわいい江角さんとお子さん



裏側を  
じゅっくり。

ふだんカタログでは大きさもわかりづらかったけど、思ったより大きくて重さもずっしり。

解凍方法は...

自然解凍か、3枚で約40秒レンジね!

保存方法は...

ラップに包んでから袋に入れて冷凍庫ね。暑段からすぐに食べないパンを冷凍してるから楽勝♪



ふわっ  
ふわっ

スライスしてあるから、包丁もスッと入ってラク。重ならないように並べて、ラップをしてレンジ。

お母さんにも食べてもらいました!

レンジするだけでももちもち、ふわふわ! 冷凍でパサついてるかもって思ったのにイメージ以上においしい! 何もつけなくてもこのままで十分おいしさでした。“ふあみ〜ゆ”で小さい子ども向けに紹介されているけれど、大人にもおすすめしたい商品。上の子たちも“おいしい”って食べてくれそう。

手づかみで食べやすいサイズにカットして。さぁどうぞ。どんどん手をのばしてバクバク食べてくれました。



パンの味に飽きてしまったときのために

市販ではあまり種類のない砂糖不使用のいちごジャムもお試し。うす〜く塗って見たらこの表情!



