



ひろみママのとってもおき! 幼児食レシピ

幼児食

まるごとトマトのシャーベット



材料

- ・トマト..... 2~3個
- ・レモン..... 1/2個
- ・砂糖..... 20g程度



今回は夏の真っ赤なトマトを冷たいデザート風にしてみました。お子さんには冷たいデザートとして、大人にはサラダや冷たい麺類の付け合わせに。ソーダをいれてスムージーにしてもOKです。

材料はトマト、レモン、砂糖のみ。甘味や酸味は調整できますので、この夏は家族みんなでまるごとトマトを楽しんでくださいね!

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

- ★トマトの種類によっても味が異なります。甘味の強いトマトなら、レモンや砂糖の量は少なくても十分おいしいシャーベットになります。
- ★砂糖はレモン汁の量の2倍が目安です。

作り方

- 1 トマトの皮は湯むしし、写真①のように横から包丁を入れて、小さいスプーンで種を取る。
- 2 レモンはしぼり、種を取り除き、①とレモン汁、砂糖を一緒にし、なめらかになるまでミキサーまたはブレンダーにかける。
- 3 写真②のようにバットに流して冷凍庫で凍らせ、1時間ごとにサクサクと混ぜ合わせる作業を3回程度繰り返してできあがり。



写真①



写真②

ままみいる



今回は...

気になるコープの商品を使って

Vol.3

離乳食を作ってみました

鹿足郡の山吹望美さんが『国産野菜で作ったなめらかキューブ5種の緑黄色野菜&根菜』を使ってチャレンジ!

引き続きレポーターを募集しています! ご自身で撮影していただく“セルフレポーター”も可能です! 募集内容は4月号をご覧くださいね。



必要なときに必要なだけ使える冷凍商品で気になっていたけれど、自分でも作れるし、もし食べてくれなかったらどうしようかな、と迷っていたところ、この機会にチャレンジしてくれました!

添加物などを使っていないシンプルな材料で、複数の種類の野菜が一度にとれるのはうれしいです。



すぐにできあがりしました!

大量に作りおきしている冷凍おかわりも1つ、レンチン! なめらかキューブを1つ、レンチン! とても簡単に、あっという間に完成〜。これなら、時間がないときでもバットでできて、私手が離せないときでも夫や子どもたちに作ってもらえる♡

最初は「なに、これ...?」のような表情でしたがバクバクと食べました。緑黄色野菜よりも、根菜のほうが気に入ったようです。

イメージしていた以上に使いやすく、冷凍庫に1つ入っていると便利な商品です。家での調理だと4~6種類の野菜を一度にとらせてあげるの難しいけれど、これなら簡単!! 特にほうれん草や小松菜などの葉物の裏ごしは、ちょっと面倒なので助かります。野菜と水だけのシンプルな材料なので安心。うどんに混ぜたり、じゃがいもやさつまいもと混ぜてサラダ風に使ったり、アレンジもいろいろできそうです。



山吹さんと第4子の美晴ちゃん(7か月)



お口わりも愛らしい♡

