



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9月号 vol.126

ひろみママの とっておき! 幼児食レシピ

離乳食
中期～

野菜が苦手な子でも大丈夫!

野菜たっぷり玉子スープ

材料 3～4人分×3回分(1回分+ストック2回分).....

- ・玉ねぎ..... 中1個
- ・人参..... 中1本
- ・キャベツ または 白菜..... 1/4玉
- ・ベーコン..... 80g 程度
- ・co-op 旨みとコクの鶏がらスープ..... 大さじ3
- ・酒..... 大さじ1
- ・醤油..... 小さじ2
- ・砂糖..... 小さじ1
- ・水..... 800cc
- ・片栗粉..... 大さじ1
- ・卵..... 1個
- ・塩..... 少々



作り方

- ① 野菜は全て薄く千切りにし、ベーコンも合わせて切り揃える。
- ② フライパンに油をひき、ベーコンから炒め、野菜も全て投入し、しんなりするまで炒める。
- ③ ②に野菜が浸る位の水を入れ、15分位柔らかくなるまで煮て【写真①】 調味料を全て入れひと煮立ちさせる。
- ④ ③を三等分にし、2回分は【写真②】 のように冷凍できる状態で冷凍庫に入れる。
- ⑤ 残しておいた1回分の野菜に水800ccを入れ、沸騰したら火を止め、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ ⑤を再度ひと煮立ちさせ、溶いた卵をゆっくり流し、ふわっとかき混ぜて塩で味を整えてできあがり。



今回は野菜が苦手な子でもパクパク食べちゃう野菜たっぷり玉子スープをご紹介します。
『給食は食べるのに家で食えないんだろ?』と、悩んでいるお母さんは多いのではないのでしょうか?私もその一人で、子どもの野菜不足に悩んでいました。このレシピは給食っぽいスープを作ってみようと思って考えたもので、特に野菜が苦手な長女にぴったりハマりました。野菜のクセや食感をできるだけ抑えてたっぷり食べられるレシピになっています。本当は野菜の食感を味わってもらいたのですが、「野菜が食べられる」という自信に繋げてほしいと思います。
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

商品情報

co-op
旨みとコクの鶏がらスープ150g

...参考価格 498円(税込8% 537円) (小麦)
【次回シエル 10月4回予定】



ポイント

- ★野菜は炒めることで甘味が出ます。炒めてから煮てください。
- ★味を付けてから冷凍することで日持ちするようにしていますが、冷凍焼けもするので早めに使い切りましょう。
- ★調味料はあくまでも目安です。分量は各家庭で調整してください。

ままみいる



気になるコープの商品を使って

Vol.4

離乳食を作ってみました

浜田市の田原久美子さんが『納豆ペースト』『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。



今回は...

「納豆ペースト」はつぶしたり・刻んだりの調理の手間がなくて簡単に食べさせてあげられそうで、ふあみゆで見た瞬間、「試してみたいな!」と思った商品でした。



納豆ペーストは水につけたまま煮場合は7分で解凍できるんですね! その間になめらかキューブを1個、レンジ30秒! 軽く押し上げるだけでラクに1個取り出せました。



今日のメニューは
・根菜と炒りたまごのおかゆ
・納豆のほうれん草和え
栄養面もばっちり、完成しました!

小びんを有効に再利用しています。小分けにできて、持って出かけるのに便利です。野菜にはそれぞれ玉ねぎと一緒にやわらかくなるまで煮て、ハンドブレンダーでなめらかにしています。お手製おかゆになめらかキューブの根菜を1個混ぜて、炒りたまご(卵黄)をトッピング。もうひとつはお手製ほうれん草に納豆ペーストを和えました。



調理している間、おたがいさま浜田から山下由美子さんに託児応援をしていただきました。終くんが泣いたのは最初の一瞬だけ。遊んだあとは抱っこしてもらったままスヤスヤと寝てくれました。



納豆ペーストはレンジも不要で、においもほとんどなくて使いやすいかったです。なめらかキューブは私も味見してみると、野菜の風味と自然な甘さを感じました。1週間に1～2回、まとめて離乳食用に作りおきしていますが、これなら離乳食作りの時間が減らせて、そのぶん子どもとの時間が増やせますね。

わたしのお気にいり

冷凍庫に欠かせません

子どもの離乳食用はもちろんのこと、大人の味噌汁にも大活躍しており、もはや我が家の冷凍庫には欠かせません。大豆の優しい甘みを感じられ、舌触りもなめらかで本当においしいです。9か月の息子は『とうふのツナトマトとえ』が気に入りました！レンチンで簡単に作れて助かっています。

松江市 みやこわすれさん

co-op

国産大豆カット絹とうふ

360g...参考価格 **198円**(税込8% 213円)

【次回企画あみ〜ゆ9月2回、10月2回予定】



のどごしが良くて大人にも

『粉どうふ』が気に入っています。手軽にタンパク質がとれるといいなと思い、“油揚げ”や“高野豆腐”を子どもに食べさせても、食感が嫌いなのか「べー」します。そんなときに見つけたのが『粉どうふ』!!だし汁、にんじんを入れるとパクリ食べちゃいました!!おからのような食感かと思いましたが、のどごしが良く、食べやすいようです。大人が食べてもおいしかったです♡

松江市 もものすけさん

登喜和冷凍食品

粉どうふ160g...参考価格 **208円**(税込8% 224円)

【次回企画あみ〜ゆ10月1回予定】



※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)

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) [卵][乳][小麦]

2001 まい! しまねの牛乳 (1000ml) [乳]

2003 大山ヨーグルト (70g×6) [乳]

2020 国産りんご (70g)

2019 やさいとりんご (100ml×3)

2017 鶏ささみほぐし肉 水煮オイル無添加 80g

2002 毎日食パン 1斤 (6枚) [乳][小麦]

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)

1歳頃~

2018 やさいとなかよし 五目ごはんの素 60g

スケジュール

9月

10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	

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
2	3	4	5	6	7	1/8
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。
「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。

注文番号 注文数
□□ 2000 □ 1

※次回のまみいる配布は
10月3日(月)~10月7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

“わたしのお気にいり”のコーナーでおすすめしたい、お子さんのお気にいり商品とエピソードを詳しくおきかせください。今月号の感想もお待ちしております。

2022.9 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。

☐ こぶれぽレポーター希望

①商品名:

② _____ 才 _____ か月

4月号をご覧ください
引き続き募集中です!

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。(10月中旬予定)

〈今月のプレゼント予定品〉

粉どうふ 160g



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」・
「こぶれぽ」・「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