



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11月号 vol.128

ひろみママの とっておき! 幼児食レシピ

幼児食

じゃがいものしらす餅



材料

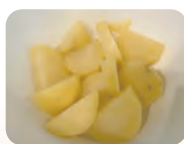
- ・食塩不使用 ふっくらしらす干し …… 1袋
- ・じゃがいも …… 中1個 (200g 程度)
- ・水 …… 大さじ1
- ・片栗粉 …… 大さじ1
- ・揚げ油 …… 適量

※みたらしだれ

- ・砂糖…2
- ・水…2
- ・醤油…1
- ・片栗粉…少々

作り方

①じゃがいもの皮を剥いて切り、耐熱の容器に入れてレンジ 600W で 3 分程度加熱してつぶす。



②粗熱がとれたら水と片栗粉を入れてよく混ぜ、しらす干しも入れて混ぜ合わせる。



③丸く形成し、160～170℃程度の油でこんがり揚げてできあがり。
※みたらしだれは材料を全て合わせてからレンジで 30 秒程度加熱し、とろみが均等になるようによく混ぜ合わせる。



ポイント

- ★じゃがいもをゆでて柔らかくした場合は、②で片栗粉と一緒に混ぜる水は加えなくてもよいです。
- ★高温で揚げ過ぎると、膨らんで形が崩れるので気をつけましょう。



今回は「ふっくらしらす干し」を使ったおやつをご紹介します。

「食塩不使用ふっくらしらす干し」は、海から水揚げされたしらすを食塩不使用で釜揚げにしています。通常のしらすと比較すると 60% も塩分カットされた商品ですので、離乳食や減塩が必要な方にぴったりの商品です。

このレシピは、しらすの風味とほどこよい塩味で素朴な味わいが楽しめます。チーズや青のり、ごま等のトッピングでアレンジしてもOKです。おすすめは青のりです☆今回は子どもの好きなみたらしだれを付けました。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

商品情報

co-op

食塩不使用ふっくらしらす干し25g×3

…参考価格 298円(税込8% 321円)

【次回企画予定ふあみ〜ゆ11月4回】



ままみいる



気になるコープの商品を使って

離乳食を作ってみました

Vol.6

『白身魚のほぐし身』&北海道のうらごし枝豆

少食の娘。魚を購入しても使い切れないかも…
と思ってフリーズドライの魚しかあげていません
でした。『白身魚のほぐし身』なら使い勝手が
いいかなと思って試してみました。枝豆もまだ食
べさせたことがないので挑戦してみます。



松江市 狩野 鈴菜さんと
せりな
芹苴ちゃん(8か月)



『白身魚のほぐし身』
は名前の通り小さく
ほぐれていました。



レンジでチンした後にスプーン
でつぶすと、簡単に食べやすい
大きさにほぐれました。



作り置きしていた炊き込み
ごはんにはイン!!

離乳食を作っている途中で、抱っこ
してほしくて足にしがみついてきて焦
る中、どれもレンジでチンだけ!
時短で作れてうれしい♪



『北海道のうらごし枝豆』はストック
しておいた『国産野菜と豆乳で作っ
た角切り野菜入りホワイトソース』
と一緒にレンジでチン!



いつもは少食ですが、今日は
バクバク食べてくれました♡

特に魚は準備が面倒で、量もたくさん食べないのに購入するのはもったいないと思っていたので、これなら使いたい分だけ使えて、すぐに食べられるので便利だなと思いました。
ほぐし身もうらごし枝豆も解凍するだけですぐ使え、いろいろなアレンジができそうです♪
今は離乳食中期ですが、後期になったらスープやおやきなどにも使いたいです。

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!
詳しくはHPをご覧ください
ね。



わたしのお気にいり

ギャン泣きの要求

大人用として食卓に出したところ、子どもが指をさして「ちょうだい」アピールの1つなら…と思いあげたところ、おいしかったのか、ギャン泣きしながら「もっと食べさせてー!!」と要求してきました(笑)。結局5個に下げました!! 魚のハンバーグなのもうれしい!! 出雲市 双子座 familyさん



大新

国産野菜とチーズのお魚バーグ

240g (12個) …参考価格 **328円**(税込8% 354円)

【次回企画予定だいすき11月3回】

離乳食にもってこい

水煮だし、食塩不使用だし、味気ないのかな?と思いきや…野菜スープの旨味がしっかり感じられて、優しい味わいながらも食べ応え十分!な商品です。離乳食作りにもってこいで、お米と一緒にこちらのツナ缶詰まるごととお好みの野菜を炊けば簡単に栄養たっぷり「炊き込みごはん風お粥」の完成です! 10ヶ月の子どもも大好きです。松江市 みやこわすれさん

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 **158円**(税込8% 170円)

【次回企画予定ふあみ〜ゆ11月3回】



※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!

5ヵ月頃〜	7ヵ月頃〜	9ヵ月頃〜
2000 産直こめたまご (6個パック) [卵] 2001 まい! しまねの牛乳 (1000ml) [乳] 2002 毎日食パン 1斤 (6枚) [乳] 小麦 2003 大山ヨーグルト (70g×6) [乳] 2004 赤ちゃんの純水 (500ml) 2005 だし・ソース 3種パック (8袋) [乳] 2006 小魚せんべい (2枚×6袋) 2007 ミルクウエハース (1枚×8袋) [卵] [乳] 小麦 2008 鶏ささみほぐし肉 水煮オイル無添加 80g 2009 やさいとりんご (100ml×3) 2010 うらごしかぼちゃとさつまいも (70g) 2011 やさいとなかよし 五目ごはんの素 60g 2012 赤ちゃんのおしりふき (80枚×2袋) 2013 国産りんご (70g) 2014 やさしい綿棒 (100本) 2015 国産100% 国産りんご (100ml×3)	2001 まい! しまねの牛乳 (1000ml) [乳] 2002 毎日食パン 1斤 (6枚) [乳] 小麦 2003 大山ヨーグルト (70g×6) [乳] 2004 赤ちゃんの純水 (500ml) 2005 だし・ソース 3種パック (8袋) [乳] 2006 小魚せんべい (2枚×6袋) 2007 ミルクウエハース (1枚×8袋) [卵] [乳] 小麦 2008 鶏ささみほぐし肉 水煮オイル無添加 80g 2009 やさいとりんご (100ml×3) 2010 うらごしかぼちゃとさつまいも (70g) 2011 やさいとなかよし 五目ごはんの素 60g 2012 赤ちゃんのおしりふき (80枚×2袋) 2013 国産りんご (70g) 2014 やさしい綿棒 (100本) 2015 国産100% 国産りんご (100ml×3)	2001 まい! しまねの牛乳 (1000ml) [乳] 2002 毎日食パン 1斤 (6枚) [乳] 小麦 2003 大山ヨーグルト (70g×6) [乳] 2004 赤ちゃんの純水 (500ml) 2005 だし・ソース 3種パック (8袋) [乳] 2006 小魚せんべい (2枚×6袋) 2007 ミルクウエハース (1枚×8袋) [卵] [乳] 小麦 2008 鶏ささみほぐし肉 水煮オイル無添加 80g 2009 やさいとりんご (100ml×3) 2010 うらごしかぼちゃとさつまいも (70g) 2011 やさいとなかよし 五目ごはんの素 60g 2012 赤ちゃんのおしりふき (80枚×2袋) 2013 国産りんご (70g) 2014 やさしい綿棒 (100本) 2015 国産100% 国産りんご (100ml×3)

スケジュール

11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			

12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	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
12月12日(月)〜12月16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。

2022.11 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。

☐ こぶればしレポーター希望

①商品名:

② _____ 才 _____ か月

こちらからご応募できます



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。(12月中旬予定)

〈今月のプレゼント予定品〉

米粉のホットケーキミックス 200g



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・しまね」・商品カタログ「だいすき」・

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