



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12月号 vol.129

ひろみママのとってもおき! 幼児食レシピ

離乳食

お魚の旨味で
おいしさUP!

おさかなミンチのすまし汁

離乳食

大人向け

材料(約3~4人分).....

- おさかなだけのパラパラミンチ 約50g
- かぶ 1個
- 水 600cc
- 出汁昆布 5cm角位
- 酒 大さじ1
- 塩 小さじ1/2
- 醤油 小さじ1

調味料



『ふぁみ〜ゆ』9月10日で新登場した『CO-OP おさかなだけのパラパラミンチ』をご存知ですか?
「こんな便利でおいしいものがあつたなんて、早く知りたかった!」というのが私の感想です。魚独特の臭みがなく、旨味がしっかりあって、お肉のミンチよりふわっと柔らかく、パラパラなのでどんな料理にも合わせやすい、とても万能な商品です。
今回は旨味をしっかり味わえるすまし汁にしてみました。旬の野菜と合わせてほっこりあったかい一品となっています。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

作り方.....

- かぶの皮は厚めにむいて角切りにし、鍋に分量の水と出汁昆布を入れ、火にかける。
- 沸騰したら、『おさかなだけのパラパラミンチ』を加え、かぶが柔らかくなるまで煮る。

離乳食に

③ お子さんの月齢に合わせて具材を刻むかすりつぶし、塩分を調整し(湯+大人向けの③の汁を加えたり)、場合によっては片栗粉でとろみをつけてできあがり。

大人向けに

③ 調味料を加えてひと煮立ちさせ、味をみてできあがり。

ポイント

- ★野菜を柔らかくなるまで煮ている時間が長いと、鍋の中の水分が少なくなり、そのまま調味料を入れると濃くなってしまいますので、必ず味見をして分量を調整しましょう。
- ★三つ葉や柚子の皮をトッピングしたり、かき玉汁にするのもおすすめです。



商品情報

CO-OP
おさかなだけのパラパラミンチ200g
...参考価格 358円(税込8% 386円)
【次回企画予定ふぁみ〜ゆ12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.7

グルテンフリーケーキミックス

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。



手作りのお菓子を作ってあげたいと思っていましたが、時間も技術もない。そんなときに見つけたのが『グルテンフリーケーキミックス』
これなら簡単にできるし、少しだけ手作り感もあるのかな?と思い、はじめて子どものお菓子作りに挑戦しました。



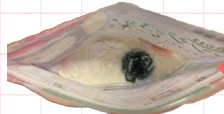
レンジでチン



プレーン味なので、今回は『うらごしほうれん草』を入れてみました。

チンしたほうれん草と豆乳、サラダ油をいれ!

袋の中でダマがなくなるまで混ぜる



裏側に作り方も書いてありますよ!

スプーンで混ぜるだけですぐにダマがなくなり、洗い物も少なくてすむのでうれしい!

レンジでチンしてできあがり♡



ほうれん草が鮮やかで、とってもおいしそうにできました!



つながり応援チーム
芥島あゆみ
颯一くん(1才5か月)

いつもおやつはたくさん食べてくれますが、こんな風にちょっと手を加えたものと、食べてくれたときのうれしさが違います^_^プレーン味なのでバナナやジャム、きなこなどいろいろアレンジできそうです。
子どもがもう少し大きくなったら、一緒に作ったりもしたいです!

はじめてちょっとした手作りお菓子をおやつにあげる事ができました♡
両手に持ってほおぼるように食べてくれました!

わたしのお気に入り

無塩せきで安心

離乳食の本に“ルーコンは後期から使える”と書いてありましたが、ちょっと食べさせるのは心配な気持ちがありました。でも、生協のは無塩せきだし、なんとなく安心の3月号のままみいるの離乳食レシピにあった、「じゃがいもとブロッコリーのおやき」の中に入れてみたの、口いっぱいりにほおぼって食べてくれ、私が焦るくらいでした(笑)
出雲市 双子座 familyさん



co-op
ハーフベーコン使い切りパック③
38g(標準4枚)×3…参考価格 **298円**(税込8% 321円)
【次回企画予定シエル12月3回・4回】

3歳の息子も0歳の娘も大好きでよく食べています!
骨も少なく無塩なので、離乳食にも使いやすいですよおすすめです!
出雲市 S・Tさん



シーサット
鮭のかま・尾身(無塩)
400g…参考価格 **298円**(税込8% 321円)
【次回企画予定だいすき1月2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).....(※お届け時に包材が変更になる場合があります。)

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~
2005 だし・ソース 3種パック (8袋) [乳]	2008 小魚せんべい (2枚×6袋)	2009 ミルクウエハース (1枚×8袋) [卵][乳][小麦]
2010 赤ちゃんの 純水 (500ml)	2019 やさいどりんど (100ml×3)	2017 鶏ささみほぐし肉 水蒸オイル無添加80g
2000 産直こめたまご (6個パック) [卵]	2020 国産りんご (70g)	1歳頃~ 2018 やさいとなかよし 五目ごはんの素60g
2003 大山ヨーグルト(70g×6) [乳]	2013 赤ちゃんの おしりふき (80枚×2袋)	2015 うらごしかぼちゃと さつまいも (70g)
2001 まい! しまねの牛乳 (1000ml) [乳]	2014 やさしい 綿棒 (100本)	
2002 毎日食パン 1斤(6枚) [乳][小麦]	2021 国産りんご 80g×3	

スケジュール

12月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3
				お届け		
4	5	6	7	8	9	10
	ご注文		お届け			
11	12	13	14	15	16	17
	ご注文		お届け			
18	19	20	21	22	23	24
	ご注文		お届け			
25	26	27	28	29	30	31
	お届け					

1月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
生協休み						
8	9	10	11	12	13	14
ご注文		お届け				
15	16	17	18	19	20	21
ご注文		お届け				
22	23	24	25	26	27	28
ご注文		お届け				
29	30	31				
お届け						

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

※次回のみまみいる配布は
1月9日(月)~1月13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

“わたしのお気に入り”のコーナーでおすすしたい、お子さんのお気に入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。

2022.12 ままみいる
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。

こぶれぼしポーター希望

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。(1月中旬予定)

〈今月のプレゼント予定品〉
ざんぜん/ ぐくない油
co-opしっとりやわらか
小魚りんご餅仕立て 75g



投稿方法

- ★左の投稿用紙に記入して担当者にお渡しください。
- ★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、「ままみいる」・「こぶれぼし」・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