

ままみい

赤ちゃんとお母さんをサポートするコミュニティー

牛活協同組合しまね

https://www.coop-shimane.jp/ [お問合せ] 0120-336-021

2023年1月号 vol.130



子どもに魚を食べさせたい…と思っても、子ども用に刺身や切り身を 買うと高くつくし、調理するのもハードルが高いですよね。きらきら ステップなら、とっても手軽に魚を食べさせることができます。 冷凍なのでストックもできて使い勝手 good です€



北海道産白身魚と国産野菜の ふんわりつみれ140g (標準8~10個)

···参考価格 298円(税込8% 321円)

北海道産すけそうだらのすり身に国産玉ねぎ・にんじんを入れ たふんわり食感のつみれ。

【次回企画予定ふぁみ~ゆ2月1回】



- ふんわりつみれ(電子レン ・しょうゆ………少々 ジで加熱する)…… 1個 ・だし汁………大さじ3 さやいんげん……… 3g ・ 水溶き片栗粉……小さじ1
- 作り方
- ①ふんわりつみれは 5mm 角に切る。さやいんげんは粗み じん切りにする。
- ②小鍋にさやいんげんを入れ、弱火でふたをして火が通る まで煮る。つみれ、しょうゆを加えひと煮立ちさせ、水 溶き片栗粉でとろみをつける。



つみれのあん

- ふんわりつみれ(電子レン • だし汁······ 60ml ジで加熱する) · · · · · 2個 · かぼちゃ · · · · · 40g みそ……小さじ 1/2

作り方

①ふんわりつみれは4つ切り、かぼちゃは1.5cm角に切る。 ②耐熱容器に①とだし汁を入れ、ラップをふわりとかけ、電子 レンジ600Wで約3分加熱する。※加熱ムラにご注意ください。 ③みそを加える。



co-op

北海道産 白身魚のほぐし身60g

···参考価格 398円(税込8% 429円)

北海道産まだらフィレを蒸し加熱し、小さく カットしたものをパラパラに凍結しました。 【次回企画予定ふぁみ~ゆ2月2回】



材料

• 白身魚のほぐし身 • 焼きのり……少々5g ・だし汁…小さじ2

すり鉢に電子レンジ 500~600W で約 20 秒加熱したほぐし身、だし汁、焼きの りをちぎって入れ、すりつぶす。



便利な問題を

- 白身魚のほぐし身片栗粉
- ……小さじ 1/220g ・しょうゆ •油……小さじ 1/4
- ……小さじ 1/4

作り方

- ①電子レンジ 500~600W で約 30 秒加 熱した白身魚のほぐし身に、しょうゆを ふり10分ほどおく。
- ②①に片栗粉をまぶし、フライパンに油を しいて焼く。

※次回企画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。



気になるコープの商品を使って

国産大豆で作った

以前ひきわり納豆を食べさせてあげ たとき、粒がまだ大きかったのか、 うえっとしてしまい、それ以来食べさ せてあげられていませんでした。この 『納豆ペースト』なら納豆を味わわせ てあげられそう♪



松江市 富田 真裕子さんと 実和ちゃん(9か月)



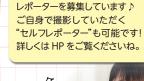
水につけておくだけで カンタンに解凍! その間にひじきをきざみます。



国産大豆で作った 納豆ペースト

細かくきざんで煮てストックして おいたにんじんと、『納豆ペースト』 『ひじき』とだしを混ぜます。

だしは昆布とかつお節からとったものの 実は母が作ってくれて、 毎日届けて くれるんですのとっても重宝しています。







とってもカンタンに、とろみもついて食べやすい "納豆の和えもの"ができました!



納豆を久しぶりに食べさせてあげられてうれしく思いました。小分けされていて、1袋が ちょうどよかったです。食べにくい食材でも簡単にとろみをつけることができて便利でした。 『ひじきドライパック』は乾燥ひじきを戻したいつものものよりふっくらやわらかく て離乳食にぴったり。今後も家族でふだん使いに活躍しそう。



480g (80g×6) …参考価格 298円(税込8% 321円) 【次回企画予定ふぁみ~ゆ1月4回、2月2回】

離乳食に大活躍しており、見つけたら必ず購 入!冷凍庫に常備しています。食塩不使用で 離乳食初期の頃から安心して使えることと、 80g ずつ個包装になっていることがお気にいり ポイントです!細めでやわらかくて赤ちゃんも 食べやすいですの

ちょっとした裏技ですが…レンジでチンした後、 フィルムの上から包丁で細かくカットすると決 い物が減るので助かりますみよかったらお試 しあれ~。 私江市 みやこわすれ さん



何といってもレンジ調理できるのが便利 です!!洗い物が減るので大助かり!麺 がふつうのうどんより細くてやわらかいの でカットするのも簡単です。 そして我が子 にとっては1袋の量もちょうど良いです。

出雲市 双子座 family さん





※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。

ゃんサポート商品とスケ -卜期間中(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。) お好きな商品を隔週で1点プレゼント! 2009 20055₌ 2010 2008 小魚せんべい (2枚×6袋) ミルクウエハ (1枚×8袋) だし・ソース だしシース 3種パック 赤ちゃんの 純水 小麦 乳 大豆 2000 (500mℓ) (8袋) 乳 産直こめたまで (6個パック) 卵 * 鶏ささみでいる 国産100% 2017 鶏ささみほぐし肉 2019 2020 ーグルト(70g×6)[乳] やさいどりんで (100ml×3) 水煮オイル無添加 80g



2013

赤ちゃんの

おしりふき

2002

1斤(6枚)

鄭 乳 小麦

毎日食パン

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT					
1	2	3	4	5	6	7					
			生協休み								
8	9	10	11 - ご注文 -	12	13	14					
	_		こ注义								
15	16	17	18 ·· お届け ··	19	20	21					
					_						
22	23	24	25 - ご注文 -	26	27	28					
	_		こ圧又								
29	30 ⋖ ┈┈お履	31 動け······➤									

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

2014

綿棒

やさしじ

商品のご注文とお届けについて

2018

0.45-65-A2-7-F

かぼちゃと

うらごしかぼちゃと

さつまいも (70g)

2015

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。

やさいとなかよし

五目ごはんの素60g

「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。



※次回のままみいる配布は

(締め切り:毎月末日)

CO-OP きらきらキッズ

プチホットケーキ2枚×12袋

当選者の発表は、発送をもってかえ せていただきますの(2月中旬予定) 〈今月のプレゼント予定品〉

1月30日(月)~2月3日(金)です。 それまで大切に保管しておいてください。

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♪

みんなの声募集

2001

まい!

しまねの牛乳

(1000ml) 乳

"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。

氏名: 班名: 2023.1 ままみいる 投稿用紙 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。 ・□こぷれぽレポーター希望 ·····

オ こちらからご応募できます

か月

①商品名:



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、「ままみぃる」・ 「こーぷ・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