



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 —

生活協同組合しほね

https://www.coop-shimane.jp/

【お問合せ】0120-336-021

2023年1月号 vol.130

魚を食べさせたい!」を CO-OP で叶えよう

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ね。さらさらステップなら、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!



CO-OP 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・にんじんを入れてたふんわり食感のつみれ。

【次回企画予定ふあみ〜ゆ2月1回】



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バラバラに凍結しました。

【次回企画予定ふあみ〜ゆ2月2回】



材料

- ふんわりつみれ (電子レンジで加熱する) …… 1個
- しょうゆ……………少々
- さやいんげん……………3g
- だし汁……………大さじ3
- 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。



材料

- 白身魚のほぐし身 …… 少々
- 焼きのり……………少々
- ……………5g
- だし汁……………小さじ2

作り方

- ①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。



材料

- ふんわりつみれ (電子レンジで加熱する) …… 2個
- だし汁……………60ml
- 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。



材料

- 白身魚のほぐし身 …… 20g
- 片栗粉……………小さじ1/2
- しょうゆ……………少々
- ……………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。

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

国産大豆で作った
Vol.8 ~『納豆ペースト』~



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。



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♪



水につけておくだけで
カンタンに解凍!
その間にひききをさぎみます。

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』『ひきき』とだしを混ぜます。
だしは昆布とかつお節から作ったもの
実は母が作ってくれて、毎日届けてくれるんです。とっても重要しています。

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!



松江市 富田 真裕子さんと
実和ちゃん(9か月)

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袋がちょうど良かったです。食べにくい食材でも簡単にとろみをつけることができ便利でした。「ひききドライパック」は乾燥ひききを戻したい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です。

