



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

2023年2月号 vol.131

ひろみママのとおき! 幼児食レシピ

幼児食

チョコレート不使用 豆腐のガトーショコラ



材料(18cmのパウンド型).....

- 絹ごし豆腐... 半丁 (160 ~ 200g)
- プレーンヨーグルト..... 50g
- 生クリーム..... 50ml
- 砂糖..... 70g
- 卵..... 1個
- ◎ココアパウダー..... 10g
- ◎薄力粉..... 15g
- ◎片栗粉..... 10g

作り方.....

- ① 材料を計量し、◎の粉ものはふるっておく。
 - ② ミキサーまたはブレンダーにかけ、なめらかにする。
 - ③ オーブンは180℃で余熱する。
 - ④ ケーキ型にクッキングシートをセットし、②を型に流し入れ、表面を平らにする。
 - ⑤ 180℃のオーブンで40 ~ 50分焼き、ケーキの生地全体が膨れたらできあがり。
- ※オーブンから取り出すとしぼみます。

2月はバレンタインということで、チョコレートを使わないチョコデザートをご紹介します。絹ごし豆腐をたっぷり半丁使用し、ヨーグルトとココアパウダーで風味付けした焼き菓子です。

作り方は、材料をまとめてミキサーにかけるだけです。とっても簡単! チョコレート不使用なので、ヘルシーで子どもも大人もうれしいデザートです。豆腐のしっとり感となめらかな舌触りでしっかりおいしい仕上がりになっています。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

ポイント

- ★粉類はタマになりやすいのでふるいにかけてください。
- ★ココアパウダーの量は、お子さま好みの量です。ビターがお好みの方は20gまでふやしてもよいです。
- ★真ん中が凹んでいる場合は、中心まで火が通っていないのでご注意ください。

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

Vol.9

～やさいとなかよし五目ごはんの素～

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。



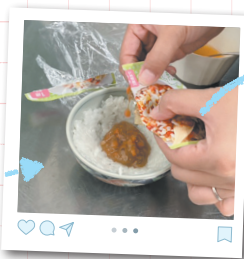
1才になって食べられるものは増えましたが、だからこその何を食べさせていいか悩んでいました。この商品は加熱なしでごはんに混ぜるだけで便利なので、グルメなうちの子の口に合えば、家でも重宝すると思い、今回応募しました。



松江市にお住まいの
原田 伶杏さんと
ま歩ちゃん(1才1か月)



今日はごはんが硬めだったので、水を入れてラップをかけて、レンジでチン!簡単にやわらかくなりました。



均一に、早く冷ますためにお碗の内側に沿わせながらごはんを上げます。『五目ごはんの素』を半分入れて、混ぜ合わせて完成!



バクッ!

『五目ごはんの素』のもう半分はごはんと一緒に混ぜて、冷凍庫にストックします^^

『バランスキューブ』の黄色をお湯で溶かしてスープも作りました。



口に合わなかったら、のけぞって口をあけないま歩ちゃん。食べてくれるかな...?



おいしいときに『おいしいポーズ』をしてくれました♪ごはんもスープも完食!!

わたしのお気にいり



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3月3回】

大人気の
ふっくらしらす干し
シリーズ!



co-op
ふっくらしらす干し25g×3

…参考価格 **398円**(税込8% 429円)
【次回企画予定シエル2月3回・4回】

時短になって助かる

先日、『食塩不使用ふっくらしらす干し』を購入しました。他の方もそのまま使っているということで、塩抜きせずにそのまま使ってみました!とても時短になって助かったので、今後も購入したいと思います!ちなみに、小松菜とまぜておにぎりを作りました!
出雲市 K・Tさん

ごはん作りの救世主

チャーハンにしたり、うどんに入れたり、ご飯と混ぜるだけでも離乳食を簡単に作ることができますし、小学生の子も醤油をたらしたしらすをご飯にかけるだけでバツリと完食してくれる救世主です!
松江市 トーふさん



※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。

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!

素材 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] 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] 2008 小魚せんべい (2枚×6袋) 2009 ミルクウエハース (1枚×8袋) [小麦] [乳] [大豆]	7ヵ月頃〜 2019 やさいとりんご (100ml×3)	9ヵ月頃〜 2017 鶏ささみほぐし肉 水煮オイル無添加 80g
雑貨 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) 2018 やさいとなかよし 五目ごはんの素 60g			

スケジュール

2月

3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				

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

※次回のままみいる配布は
2月27日(月)〜3月3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。

2023.2 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。(3月中旬予定)

〈今月のプレゼント予定品〉

co-op きらきら
国産具材の豆腐グラタンの素 140g



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」・「こーぶ・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