



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3月号 vol.132

ひろみママの とっておき! 幼児食レシピ

離乳食
~手づかみ食への
時期から~

雛あられ風じゃがいもボール



- 材料.....
- じゃがいも..... 中1個 (150~180g程度)
 - 片栗粉..... 大さじ1
 - 塩..... ひとつまみ
 - にんじん..... 10g位
 - 青のり..... 少々
 - カレー粉..... 少々



3月は雛祭り。今回は雛あられ風のじゃがいもボールをご紹介します。雛あられには女の子の健康を祈願するという意味が込められています。基本的には「桃・緑・黄・白」の4色で構成されており、色で四季を表しています。どのご家庭にもある食材を使って簡単にできるレシピを作りました。みなさんぜひ親子で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.....

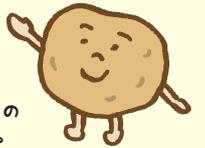
- 1 じゃがいもとにんじんは皮をむき、じゃがいもは1cm程度・にんじんは薄くスライスし、レンジで加熱してやわらかくする。
- 2 やわらかくなったじゃがいもをマッシュして片栗粉を加え、3等分する。
- 3 ②の1つに、にんじんを加えてさらにマッシュする。【写真①左】もう1つにはカレー粉を混ぜる。【写真①右】
- 4 残りの1つをさらに半分にし、1つはそのままプレーンに、もう1つは青のりを混ぜる。
- 5 4種類をそれぞれ小さく丸める【写真②】
- 6 オープンまたはグリルで6~8分程度焼いてできあがり。



ポイント

- ★じゃがいもの水分が少ない場合、大さじ1程度の水を足し、片栗粉を加えてください。また、にんじんは水分が多いため、上手く丸められない場合は片栗粉を足してください。
- ★焼きすぎると、焦げたり膨らんだりして形が悪くなるので、こまめに様子を確認してください。

機関誌「3-ポ・しまね」
3月号4~5ページも
ぜひご覧くださいね!



安心・安全、おいしいこだわりのじゃがいもをご紹介します。

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.10 『バランスキューブ白・緑』



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。



子ども2人を家でみていますが、昼寝のタイミングが合わなくてちょっと苦労しています。2人同時に泣くと大変! パパ同士の交流がないので、気軽に子育てについて話せるパパ友がほしいな〜。



パパ初登場!
育児中の職員が
試してみました!



安来市 増田 滉介さん
萌子さん
空来くん(2才)
蒼音くん(6か月)

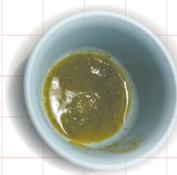


蒼音くんには1個、『緑』をレンジ30秒。



空来くんには『白』をレンジして、牛乳めんつゆ・鶏がらスープの素・そうめん・ウインナー・ねぎを入れてみます。

チャックシール付の袋に入っています♪
『白』...豆乳ベース:豆乳・大豆・牛乳・ごま
『緑』...ほうれん草ベース:ほうれん草・とうもろこし・かぼちゃ・マッシュポテト



離乳食は、ゆでたりペーストにしたりするのが面倒だけど、これは最初からペーストになっているので、他のものと混ぜやすく簡単・時短。



「早くちよーだい」の顔で口を開けて待っているくらい、もりもり食べてくれました。

初期は少しの量しか食べないのに、その1さじ分のために毎日野菜をゆでたりペーストにしたりは面倒。その手間がたった30秒で終わるので、すごく便利でした。入っている食材の数も多くて、いろんな栄養がとれるのも良いです。子どもも喜んで食べていたので、味も食べやすいのだと思います。おやきにパンケーキに、中期以降にも使えそうな商品です。

