



## ひろみママの とっておき! 幼児食レシピ

幼児食

### ホットケーキミックスで 簡単ケーキサシ(おかずケーキ)



#### 材料 (パウンド4人分) .....

- ・ホットケーキミックス ..... 150g
- ・卵 ..... 2個
- ・水 ..... 50ml

#### お好みの具材

- ・ハム ..... 5~4枚
- ・玉ねぎ ..... 1/4個
- ・人参 ..... 1/2本
- ・ほうれん草 ..... 1~2株
- ・ピザ用チーズ ..... 30g
- ・炒め油 (バターなど) ..... 5g 程度
- ・塩・胡椒 ..... 少々

#### 作り方 .....

- ①玉ねぎはみじん切り、人参・ハムは千切り、ほうれん草もゆでて小さめに切り揃え【写真①】、フライパンに油をひき、玉ねぎ・人参から炒め、しんなりしたら、ほうれん草、ハムを加え、軽く塩コショウし、パットに入れて冷ましておく【写真②】。
- ②ボウルに卵と水を入れ、よく溶きほくして混ぜ合わせたら、ホットケーキミックスを加えサクッと混ぜ合わせる。
- ③②に①を加え混ぜ合わせたら、油を塗った耐熱容器又はケーキ型に流し、180℃のオーブンで40~50分焼く。
- ④③が膨らんで真ん中が盛り上がり、竹串で刺して生地がくっつかなければできあがり。



【写真①】



【写真②】

今回はホットケーキミックスで作るケーキサシをご紹介します。「ケーキサシ」とは、フランス語で「塩味のケーキ」のことを言い、野菜や肉、魚等を混ぜて焼いたお惣菜のようなケーキです。ホットケーキミックスのほのかな甘さと、ハムやベーコン、チーズの塩味が合わさって、パンのような感覚で食べられるおかずケーキとなっています。

朝食やおやつに、また行楽シーズンのお弁当代わりに、皆さんもぜひ作ってみてくださいね!



ひろみママ

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!

#### ポイント

- ★野菜が苦手なお子さんには、野菜をしっかり炒めて柔らかくしたり、好きな野菜を入れる等、お子さんに合わせて工夫してください。
- ★焼き上がりにしっかり膨らみ真ん中が盛り上がっていても、中が半生状態の場合が多いので、必ず竹串で確かめて、しっかり焼き上げてください。

#### 商品情報

CO-OP

北海道産小麦のホットケーキ  
ミックス (粉) 150g (3枚分) ×4

…参考価格 **328円** (税込8% **354円**)

【小麦】次回企画予定: シエル5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.12 『うらごしポテト』



参考価格:398円 (税込8% 429円)  
【次回企画予定:ふあみ一ゆ6月2回】

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。



今まで大人の取り分けごはんを食べていたので、冷凍のものを使う機会はほとんどありませんでした。今日は『うらごしポテト』を使ったおやきに挑戦します。



出雲市 岡崎 美央さんと  
颯大くん(1才)



うらごしポテトは1個ずつポーションになっているので必要な数だけ使えました。



レンジでチンしてマッシュ。力を入れなくてもすぐにほぐれ、とってもモチモチ。まとまりやすくおやきが作りやすそう!



小さく刻んだブロッコリーと片栗粉を入れて混ぜ、成形してフライパンで焼けばあっという間にできあがり!



おやき完成!  
ついでにポテトサラダもしてみました。



最初は慣れない食感にとまどいましたが、最後にはおやきを食べて笑顔を見せてくれました♡

普通のじゃがいもからおやきを作るよりとっても簡単で驚きました。これなら作るのが面倒なコロッケも、ポタージュスープも手軽に作れそうです。

# わたしのお気に入り

たのしみ



**CO-OP**  
九州のうらごし  
ほうれん草 120g  
…参考価格 **298円**  
(税込 8% 321円)  
【次回企画予定:ふあみ〜ゆ 5月 4回】



**CO-OP**  
北海道の  
うらごしコーン 240g  
…参考価格 **348円**  
(税込 8% 375円)  
【次回企画予定:ふあみ〜ゆ 5月 5回】

## ほうれん草のポタージュ



### <作り方>

- 1 うらごしほうれん草を電子レンジ600wで約1分解凍し、飾り用のひとつまみを取り分けておく。
- 2 取り分けた以外の①とコンソメ、牛乳を耐熱容器に入れ混ぜ合わせる。
- 3 ふんわりラップをかけて、電子レンジ600wで約1分加熱する。
- 4 よく混ぜ合わせ、器に盛ってスープの上に取り分けた①を添える。

### <材料>

九州のうらごしほうれん草…… 2個  
コンソメ顆粒……………少々  
牛乳…………… 150ml

対象の日安: 月齢9ヶ月頃から

### 離乳食に重宝

うらごし野菜シリーズは離乳食に重宝しました。実際に野菜を一から葉ごしする手間にも大変なほど後悔させました…。うらごしシリーズを含め、CO-OP商品にはしばらくの間お世話になります。大田市 A・Wさん



**CO-OP**  
北海道の  
うらごし枝豆 120g  
…参考価格 **358円**  
(税込 8% 386円)  
【次回企画予定:ふあみ〜ゆ 6月 1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!

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

### スケジュール

5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	29	30	31			

6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	29	30	

### 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。

【例】産直こめたまごをご注文の場合

注文番号 注文数  
□□2000□1

「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6月5日(月)~6月9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めしたい、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。その他、何でもお寄せください。

### 2023.5 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。(6月中旬予定)

<今月のプレゼント予定品>  
イガシガンのしぜんだし



### 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」・「こぶれぼし」・商品カタログ「だいき」・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