



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6月号 vol.135

## ひろみママの にとっておき! 離乳食レシピ

離乳食  
中期～

### ハイハインを使った 簡単ホワイトソース風



#### ポイント

- ★ハイハインの1袋は完全に粉状にし、もう一袋はお子さんの嚥下機能に合わせて粗さを調整してください。
- ★レンジで40秒以上加熱すると、吹きこぼれるのでご注意ください。
- ★チーズを加えるときは、レンジで加熱した後に入れるようにしてください。
- ※ハイハインと同じタイミングで入れて、レンジで加熱して混ぜると、チーズの苦みがでておいしさが半減するので注意しましょう。

- 材料
- ・ハイハイン ..... 2袋
  - ・牛乳 ..... 50cc
  - ・チーズ ..... 少々



#### 作り方

- ①ハイハインの一袋は粉々につぶして粉状に、もう一袋は少し粗目につぶしておく。【写真①】
- ②耐熱容器に牛乳50ccを入れ、①を加えてよく混ぜ、ラップをし、レンジ600Wで40秒加熱する。
- ③②をとろみが出るまで混ぜてから温かいうちにチーズを加えてできあがり。



今回は、赤ちゃんのおやつでおなじみの『ハイハイン』を使った簡単ホワイトソース風をご紹介します。

手づかみ食べの時期のおやつとして、ハイハインを購入されているご家庭も多いのではないのでしょうか?今回は割れたハイハインを使用して、時短の一品を考えました。

2袋で一日の1/3の鉄分を補うことができ、国産のお米を100%使用した安心安全なハイハイン。レシピのホワイトソースをベースに、お子さんの好きな具材を入れたグラタン風など、アレンジ可能です。皆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

#### 商品情報

 <b>野菜ハイハイン</b> 53g(2枚×16) ...参考価格 <b>158円</b> (税込8% 170円) <small>【次回企画予定: ふあみ〜ゆ6月3回】</small>	 <b>ハイハイン</b> 53g(2枚×16) ...参考価格 <b>158円</b> (税込8% 170円) <small>【次回企画予定: ふあみ〜ゆ6月4回】</small>
--	--

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.13

### 『国産大豆と角切り野菜入りトマトコンソメソース』

### 『国産大豆で作った納豆ペースト』

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。



今日は『トマトコンソメソース』を使ったうどんと、『納豆ペースト』を使ったおやきに挑戦します。おいしく食べてくれるかな??



出雲市 呂子 優里さんと  
樹生くん (10か月)



納豆ペースト1袋を水で解凍します。  
小分けになっているので嬉しい!



袋に鶏ミンチ・豆腐・片栗粉を  
入れよく揉みます。



トマトコンソメも小分けになっているので、1つをレンジでチンして解凍。



うどんはゆでるときに大根と人参も一緒に入れて時短に。最後にトマトコンソメをかけて完成!手洗いらずでした^^



小さく成形してフライパンで焼きました。



手掴み食べにも最適なおやき完成!

トマトうどんは少しすっぱそうな顔をしたんですが、口に運んであげるとたくさん食べてくれました!実は納豆が好きではないのですが、おやきを手掴みでバクバク食べてくれました!これを機に納豆が好きになってくれるといいな〜!



トマトは皮をむいたりタネをとったり、納豆はひきわりをさらに細かく切って湯通しするといった面倒な作業がいらないので、とても使いやすかったです。なかなか食べさせるのがおっくうな食材も、このような形だと気軽に食べさせてあげられます。家にある食材とプラスしていろいろアレンジもできそうです。

# わたしのお気に入り



大新  
国産野菜とチーズの  
おさかなバーグ240g(12個)  
…参考価格 **328円**(税込8% 354円)

卵 乳 小麦  
【次回企画予定：だいすき6月4回】



トキワ  
なんでもごたれ360ml  
…参考価格 **500円**(税込8% 540円)

小麦  
【次回企画予定：だいすき7月2回】



## 子どもたちに大人気

先日初めて注文した『国産野菜とチーズのおさかなバーグ』が子どもたちに大人気でした!夕飯にもお弁当にもちょうどいい大きさで、同じく Coop で注文した『なんでもごたれ』を絡めて焼いてあげるとあっという間に無くなりました!

出雲市 S・T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!

5か月頃～	7か月頃～	9か月頃～
<p>2000 産直こめたまご (6個パック) [卵]</p> <p>2001 まい! しまねの牛乳 (1000ml) [乳]</p> <p>2002 毎日食パン 1斤(6枚) [乳] [小麦]</p> <p>2003 大山ヨーグルト(70g×6) [乳]</p> <p>2005 だし・ソース 3種パック (8袋) [乳]</p> <p>2008 小魚せんべい (2枚×6袋)</p> <p>2009 ミルクウエハース (1枚×8袋) [小麦] [乳] [大豆]</p> <p>2010 赤ちゃんの純水 (500ml)</p> <p>2013 赤ちゃんのおしりふき (80枚×2袋)</p> <p>2014 やさしい綿棒 (100本)</p> <p>2015 うらごしかぼちゃとさつまいも (70g)</p> <p>2017 鶏ささみほぐし肉 水煮オイル無添加(80g)</p> <p>2018 やさいとなかよし 五目ごはんの素(60g)</p>	<p>2005 だし・ソース 3種パック (8袋) [乳]</p> <p>2008 小魚せんべい (2枚×6袋)</p> <p>2019 やさいとりんご (100ml×3)</p>	<p>2009 ミルクウエハース (1枚×8袋) [小麦] [乳] [大豆]</p> <p>2017 鶏ささみほぐし肉 水煮オイル無添加(80g)</p> <p>2018 やさいとなかよし 五目ごはんの素(60g)</p>

素材: 卵, 乳, 小麦

雑貨: 赤ちゃんのおしりふき, やさしい綿棒

## スケジュール

6月

7月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3
				← ご注文 →		
4	5	6	7	8	9	10
	← お届け →					
11	12	13	14	15	16	17
	← ご注文 →					
18	19	20	21	22	23	24
	← お届け →					
25	26	27	28	29	30	1
	← ご注文 →					

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
2	3	4	5	6	7	8
	← お届け →					
9	10	11	12	13	14	15
	← ご注文 →					
16	17	18	19	20	21	22
	← お届け →					
23	24	25	26	27	28	29
	← ご注文 →					
30	31					
	← お届け →					

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ふれんす」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  
7月3日(月)～7月7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。

2023.6 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。

こぶれぼしポスター希望

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。(7月中旬予定)

〈今月のプレゼント予定品〉

風味豊かな発酵パターのショートブレッド



## 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、「ままみいる」・「こぶれぼし」・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