



## ひろみママのとってもおき! 幼児食レシピ 手づかみうまうまきゅうり

手づかみ  
食べの時期~



- 材料** .....
- きゅうり ..... 2本
  - 人参 ..... 1/2本
  - こんぶぶらす ..... 適量
- <大人用>
- 白だし ..... 適量
  - 水 ..... 適量
  - 唐辛子 ..... 少々
  - ごま ..... 適量

- 作り方** .....
- 人参は皮をむき、長さ6cm、細さ3~5mm程度に切り揃え、耐熱容器に入れ、ラップをかけてレンジ600Wで1分30秒~2分程度加熱する。
  - きゅうりは皮を軽くむき、縦半分になり、中心の種をスプーンで軽く取り除く。【写真①】
  - ②を長さ6cmくらい、縦3等分に切り、①の容器に入れて【写真②】ラップをかけ、人参と一緒にレンジ600Wで1分30秒程度加熱する。
  - ③にこんぶぶらすを加えて絡め、粗熱がとれたら冷蔵庫で30分以上冷やしてできあがり。
  - 大人用には白だし：水を1：1の分量で作る、唐辛子、ごまを加えてできあがり。

きゅうりがおいしい季節になりました。今回はきゅうりを少し加熱し、青臭さや硬さを軽減し、小さいお子さんでも食べやすい野菜スティックを考えました。

簡単な味付けとして、塩昆布ではなく、塩分控えめな『こんぶぶらす』で旨味をぶらす。大人はさらに白だしや唐辛子を加えた浅漬け風でお子さんと一緒にパクパク食べられます。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

- ★あくまでお子さんの嚥下機能に合わせ、野菜の柔らかさは加熱時間で調整してください。
- ★彩りとして人参を使いましたが、パプリカや大根等、他の野菜も代用可です。

### 商品情報

ヒロコンフーズ

こんぶぶらす18g

...参考価格 178円(税込8% 192円)

【次回企画予定：だいすき8月1回】



## 離乳食づくりの強い味方! バランスキューブ

1粒2cm角のペースト状。必要量だけ使えます😊



バランスキューブ(赤・黄)

...参考価格420円(税込8%453円)

【次回企画予定：ふあみ〜ゆ8月2回】



バランスキューブ(白・緑)

...参考価格420円(税込8%453円)

【次回企画予定：ふあみ〜ゆ8月2回】

### 赤 トマトベース

- ・トマト
- ・しいたけ
- ・たまねぎ
- ・にんじん
- ・りんご



### 白 豆乳ベース

- ・豆乳
- ・大豆
- ・牛乳
- ・ごま



### 黄 かぼちゃベース

- ・かぼちゃ
- ・たまねぎ
- ・にんじん



### 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



お子さんのようすを見ながらの離乳食づくりは大変。特に2回食、3回食になるとストックしている離乳食も気が付けば底がついている…。そんなときにバランスキューブを活用してみませんか? 手軽に好きな量を使い、野菜もとることができます。今回はバランスキューブを使ったレシピをご紹介します♪

## アレンジレシピをご紹介します!

### しらすそうめんがゆ

5・6ヵ月頃から



#### 材料(1食分)

- ・ベビーそうめん ..... 5g
- ・バランスキューブ(緑) ..... 1粒
- ・だし汁 ..... 大さじ1
- ・しらす ..... 小さじ1/3

#### 作り方

- ①ベビーそうめんをパッケージ通りにゆでてすりつぶし、だし汁でのばす。
- ②①に解凍したバランスキューブを混ぜ合わせ、器に盛る。
- ③しらすに熱湯を回しかけてすりつぶし、②にのせる。

### 豆腐グラタン

7・8ヵ月頃から



#### 材料(1食分)

- ・バランスキューブ(赤) ..... 1粒
- ・絹ごし豆腐(約5mm角) ..... 適量
- ・粉チーズ ..... 少々

#### 作り方

- ①パッケージ通りに解凍したバランスキューブと豆腐を混ぜ、耐熱容器に入れる。
- ②粉チーズを振り、オーブントースター(1000w)で約4分加熱する。

### じゃがいもおやき

1歳~1歳半頃から



#### 材料(1食分)

- ・じゃがいも ..... 50g
- ・バランスキューブ(赤・緑・黄) ..... いずれか1粒
- ・サラダ油 ..... 少々

#### 作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、ゆでてつぶす。
- ②解凍したバランスキューブを①に混ぜ合わせ、一口大の平らな形にまとめる。
- ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、②の両面を焼く。



# わたしのお気に入り



CO-OP  
ミックスキャロット  
(ケース) 125ml×24  
…参考価格 1,680円 (税込8% 1,814円)  
【次回企画予定: シェル7月4回】



## ミックスキャロット

原材料は国産にんじんをベースに、りんごや温州みかん、パイナップルなどの果物が数種類入っていて、飲み口スッキリ! とっても優しいお味で、一歳の息子が大好きです。子どもが飲むので、砂糖・香料不使用なのが大変嬉しいポイントです! ちょっと今日は野菜が摂れていないな〜というときや、公園に遊びに行くときなどに大変重宝しています。125mlというの子どもが飲みきるのにちょうど良い量ですよ。

松江市 みやこむすねさん



ゼラチンでかためて、ゼリーにも!

※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]

2003 大山ヨーグルト (70g×6) [乳]

2002 毎日食パン 1斤 (6枚) [乳] [小麦]

雑貨

2010 赤ちゃんの純水 (500ml)

2013 赤ちゃんのおしりふき (80枚×2袋)

2005 だし・ソース 3種パック (8袋) [乳]

2020 国産りんご (70g)

2014 やさしい綿棒 (100本)

2008 小魚せんべい (2枚×6袋)

2019 やさいとりんご (100ml×3)

2015 うらごしかぼちゃとさつまいも (70g)

2009 ミルクウエハース (1枚×8袋) [小麦] [乳] [大豆]

2017 鶏ささみほぐし肉 水煮オイル無添加 (80g) ※廃盤のため、7月3日 (7月10日~14日注文分) のお届けをもって終了となります

2018 やさいとなかよし 五日ごはんの素 (60g)

## スケジュール

7月

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

8月

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

【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7月31日(月)~8月4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

- ★お子さんのお気に入り商品とエピソードを教えてください。
- ★お子さんに癒やされたエピソードを教えてください。

2023.7 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。(8月中旬予定)

〈今月のプレゼント予定品〉

アンパンマンミニパック野菜とけこむひき肉カレー×2



### 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