



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8月号 vol.137

ひろみママのとおき! 幼児食レシピ

離乳食
中期頃～

納豆そうめん



材料 (1人分)

- 納豆ペースト 1袋
- そうめん 適量 (乾麺で20～30g)
- きゅうり 適量
- めんつゆ (2倍濃縮) 小さじ1/2
- 水 大さじ3

作り方

- 納豆ペーストは流水で解凍し、その間にそうめんを4分程度ときゅうりを茹で、冷水で冷やす。
- ①のそうめんときゅうりをみじん切りにする【写真①】。
- 器に大さじ3の水と、めんつゆ小さじ1/2を合わせ、そこに納豆ペーストを加え、よく混ぜ合わせる。
- ③に②のそうめんときゅうりを入れてできあがり。

ポイント

- ★そうめんは基本茹で時間の2倍の時間で茹でてください。
- ★そうめんや野菜の刻み方は月齢に合わせて調整してください。
- ★味付けは薄味で調整し、冷ました味噌汁やスープなどでもアレンジ可能です。

暑い日が続く、ご家庭でも冷たいそうめんを食べることが多いのではないのでしょうか?今回はさらさらステップでおなじみの『国産大豆で作った納豆ペースト』を使用したそうめんをご紹介します。この納豆ペーストは5か月頃から使用できるので、安心してお使いいただけます。1回分の個包装タイプで流水解凍できるのでとても便利です。手軽にタンパク質を取り入れられるので嬉しいですよ。

また、ねばつきがほとんどなく、だしと合わせることで丁度よいとろみがつき、お子さんも食べやすい一品となっています。みなさんも是非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

CO-OP
国産大豆で
作った納豆ペースト15g×8袋
…参考価格 **328円**(税込8% 354円)
【次回企画予定: ふあみ～ゆ8月5日】



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.14

『北海道産白身魚と国産野菜のふんわりつみれ』

『九州のうらごしほうれん草』

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。



今までカットほうれん草を離乳食に使ったことはありませんでしたが、『うらごしほうれん草』は初めてです。『ふんわりつみれ』も使い勝手が良さそう!



松江市 三島 ちづみさんと
百々花ちゃん(9か月)



みじん切りした人参・玉ねぎをだし汁で柔らかくなるまでゆでます。



ふんわりつみれは袋から2個取り出してレンジでチン。食べやすい大きさに刻みます。



つみれを鍋に入れてひと煮立ち。最後は『とろみちゃん』を振りかけて、とろみを出しました。



うらごしほうれん草は10gずつポーションになっているので、必要な数だけ取り出せます。今回は1個をレンジでチン。



全てレンジ調理でも作れそう!

だし汁とごはんを入れた鍋に入れてひと煮立ち。



つみれのあん煮とほうれん草がゆの完成!



大きな口を開けて、たくさん食べてくれました! 『もって食べたい!』と自らごはんの手を伸ばす姿も♪

うらごしほうれん草は手軽に野菜が摂れるところが良いなと思いました。ホットケーキや蒸しパンに入れたら、上の子にも野菜が食べさせられます。つみれも柔らかくて使いやすく、上の子もこのようなお団子が大好きなので、味噌汁やシチューに入れて、一緒にものが食べられそうです。

わたしのお気に入り

楽しみながら食べられる

『ならべてみようえいごビスケット』がうちの子どものお気に入りです。ABCの歌に合わせて並べて、楽しみながら食べています。 大田市 S・Yさん

CO-OP

ならべてみようえいごビスケット95g

…参考価格 100円(税込8% 108円)

【次回企画予定：ふあみ〜ゆ8月4回】



見かけたらストック

子どもたちはとうもろこしが大好きなので、『スイートコーンドライパック』は見かけたらストック買っています！ほうれん草やキノコバターで炒めてもいいし、ポテトサラダやカレー、ミートソースに加えたりと使い道も多く手軽に使えるので重宝しています(^^) 出雲市 S・Tさん

CO-OP

スイートコーンドライパック(パウチ) ⑤

55g×5…参考価格 548円(税込8% 591円)

【次回企画予定は未定です】



※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]	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]	7ヵ月頃~	2008 小魚せんべい (2枚×6袋)	9ヵ月頃~	2009 ミルクウエハース (1枚×8袋) [小麦][乳][大豆]
	2003 大山ヨーグルト(70g×6) [乳]	2020 国産りんご (70g)	2019 やさいとりんご (100ml×3)	1歳頃~	2018 やさいとなかよし 五目ごはんの素 (60g)			
	2001 まい! しまねの牛乳 (1000ml) [乳]	2013 赤ちゃんのおしりふき (80枚×2袋)	2014 やさい綿棒 (100本)					
	2002 毎日食パン 1斤(6枚) [乳][小麦]	2015 うらごしかぼちゃとさつまいも (70g)						

スケジュール

8月

9月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	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					

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2
					お届け	
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					

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9月11日(月)~9月15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「キュン」とした仕草を教えてください。

2023.8 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。(9月中旬予定)

〈今月のプレゼント予定品〉
ほんまもんおぎ茶 10g × 52P



投稿方法

- ★左の投稿用紙に記入して担当者にお渡ください。
- ★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