



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9月号 vol.138

ひろみママのとおき! 幼児食レシピ

離乳食
中期頃～
(もぐもぐ期)

タンパク質・鉄分を強化! 白身魚と豆腐のすりながし



今回は離乳食でおなじみの『さらさらステップ 北海道産白身魚のほぐし身』を使用しレシピをご紹介します。『北海道産白身魚のほぐし身』は、月齢5ヵ月頃からすすめられる食材として、国産のまだらを蒸し加熱し、身をほぐした冷凍食品です。お魚を離乳食に使用するのにはハードルが高いと思っておられるお母さんにはぜひ活用していただきたい商品です。

今回のレシピは白身魚の高タンパク質と青菜の鉄分で、不足しがちな栄養素を強化する一品となっています。また、ビタミンCと一緒に摂ることで青菜の鉄分の吸収率を高めますので、デザートに果物を食べていただくことをおすすめします。みな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



- 材料(1人分).....
- ・白身魚のほぐし身..... 10g 程度
 - ・絹ごし豆腐..... 30g 程度
 - ・青菜..... 適量
 - ・水..... 適量

- 作り方.....
- ①青菜は1cm程度に切り、白身魚と絹ごし豆腐と一緒に耐熱容器に移し、水小さじ2程度を加え500Wで60秒程度加熱する。
 - ②①をすり鉢でよくすりつぶし、なめらかにする。
※月齢によっては水分を足したり、とろみをつけてください。

ポイント

- ★青菜はほうれん草、小松菜、モロヘイヤがおすすめ。
- ★お子さんの月齢に合わせて粗くすりつぶしたり、水分を足したりと調整してください。

商品情報

CO-OP
北海道産白身魚のほぐし身60g
...参考価格 498円(税込8% 537円)
【次回企画予定: ふぁみ〜ゆ10月3回】



ままみいる

こぶれぽ
コープ商品を使って
作ってみました

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.15

『国産野菜と豆乳で作った角切り野菜入りホワイトソース』

『国産大豆と角切り野菜入りトマトコンソメソース』

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。



カタログ『ふぁみーゆ』に掲載されている商品はよく利用しますが、この2品は初めてです! 食べてくれるかな?



安来市 高橋奈津美さんと真依ちゃん(11ヵ月)



あらかじめ茹でて冷凍庫にストックしていた鮭と、ホワイトソースをレンジでチン。



鮭とホワイトソースの彩りがとってもキレイ! 野菜も入っているので栄養バランスも良さそうです。



ごはんの上のせ、さらに茹でたブロッコリーの穂先をのせて、リゾットが完成!



茹でて冷凍庫にストックしていた人参、かぶ、ブロッコリー、ペペーヌパゲッティとトマトコンソメソースと一緒にレンジでチン。



仕上げに粉チーズを少しふり、トマソパゲッティの完成! 薄味がついているので、レンジで温めるだけの調理で作れたので簡単でした。



大きい口を開けて、次のひと口を待たせてくれました。途中から食べ飽きてしまうことがたまにありますが、この日は完了しました♡

最近はおかゆだと食べてくれないことがある娘ですが、リゾットは一口食べたら「んー^^♡」と言っていたので、とてもおいしかったようです。スパゲッティについても食べ飽きることなく完食してくれました♡ 他にもいろいろなアレンジができそうです。

わたしのお気に入り

食べたいときにはいつでも食べられる

私のお気に入りには『まんまるねぎとろ丼』です。お寿司屋さんに行ってもネタトコロ巻ばかり食べるほど大好きなのですが、小さい子どもがいると外食も難しい買い物に行くのも難しくなって。そんな時にいつでも食べたい時に(しかも増量!)解凍して食べることでできるので、掲載されたら必ず購入しています。大田市 S・Yさん



CO-OP

まんまるねぎとろ丼(増量)

40g×4…参考価格 **580円**(税込8% 626円)

【次回企画予定: シエル9月4回】

『風味豊かな発酵バター』のショートブレッドは、初めての出産・育児の際、『はじめて箱』の中に入れていました。子育てで目が離せない我が子を一人で見ているので、お昼ごはんを作ったりはもちろん、カップラーメンですら食べる暇はありません。そんな中、小分け袋を開けてパクッと食べられるこの商品に大助かり!お手軽なのに、濃厚なバターの味としっかり重量がある満足感。本当に育児中の味方です☆ 松江市 K・Sさん



CO-OP

風味豊かな発酵バターのショートブレッド

12本(2本×6)…参考価格 **328円**(税込8% 354円)

【次回企画予定: シエル10月4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>素材</p> <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>2010 赤ちゃんの純水 (500ml)</p>	<p>5ヵ月頃~</p> <p>2005 だし・ソース 3種パック (8袋) (乳)</p> <p>2020 国産りんご (70g)</p> <p>2013 赤ちゃんのおしりふき (80枚×2袋)</p>	<p>7ヵ月頃~</p> <p>2008 小魚せんべい (2枚×6袋)</p> <p>2019 やさしいどりんご (100ml×3)</p> <p>2014 やさしい綿棒 (100本)</p>	<p>9ヵ月頃~</p> <p>2009 ミルクウエハース (1枚×8袋) (小麦) (乳) (大豆)</p> <p>2021 鮭のポテトクリーム煮 80g</p> <p>1歳頃~</p> <p>2015 うらごしかぼちゃとさつまいも (70g)</p> <p>2018 やさしいとなかよし 五日ごはんの素(60g)</p>
---	--	--	--

スケジュール

9月

10月

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	→		

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
	←		ご注文	→		
8	9	10	11	12	13	14
	←		お届け	→		
15	16	17	18	19	20	21
	←		ご注文	→		
22	23	24	25	26	27	28
	←		お届け	→		
29	30	31				
	←	ご注文				

商品のご注文とお届けについて
注文書裏面の《4ヶタ・6ヶタ商品注文書》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10月9日(月)~10月13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。
- ★我が子の『プチ自慢』を教えてください。

2023.9 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。(10月中旬予定)

〈今月のプレゼント予定品〉

カフェインレス スティックカフェオレ 69×20本入



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