



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10月号 vol.139

## ひろみママのとおき! 幼児食レシピ

離乳食  
後期頃~

### 時短簡単! 豆乳のクリームパスタ



- 材料(1人分).....
- ・パスタ..... 20~30g
  - ・国産野菜と豆乳で作ったホワイトソース..... 2~3個
  - ・ハム..... 1枚

- 作り方.....
- ①パスタ用のお湯を沸騰させている間に、ハムを適度な大きさに切っておく。
  - ②パスタは通常より長めの時間ゆで、適度な長さに刻んで鍋にもどす。  
※ゆで汁はお玉一杯分程度残しておく。
  - ③②の鍋にハム、ホワイトソースを入れ【写真①】、ホワイトソースが溶けてとろみがついたらできあがり。



#### ポイント

- ★トッピング(ハムやツナ、チーズ)の旨味である程度味がつくためパスタはできるだけ塩なしでゆでましょう。  
※家族からの取り分けの場合は、お子さん用に取り分けた分を塩なしでゆでなおすとよいでしょう。
- ★パスタの刻み具合は、お子さんに合わせて調整してください。

今回は離乳食でおなじみの『さらさらステップ 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』を使用したレシピをご紹介します。この商品は、国産野菜と豆乳を使用した、月齢7か月頃から進められるポーションタイプのソースです。とろみがついているので、とろみも使いやすい、レンジ調理に向いています。

家族でパスタを食べるときは、ゆでたパスタだけ取り分け、ホワイトソースにハムやツナ、チーズなどを合わせ、お子さん用のパスタとして食卓に並べはどうか? みなさんもぜひ作ってみてくださいね!



生活しまねの組合員で、栄養士の資格を持つている2児のママです!

#### 商品情報

CO-OP  
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160g(8個入)

...参考価格 328円(税込8% 354円)  
【次回企画予定: ぶあみ~ゆ11月2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

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。



Vol.16

### 『やわらかいミニうどん』『バランスキューブ(赤・黄)』

いつもどんな離乳食を作れば良いか迷ってしまいます。同じようなものを作りがちに…。でも、この2つの商品をよく食べれば、レポーターが広がりそうです!



バランスキューブ(赤・黄)の赤を1つ取り出して、レンジでチン。



やわらかいミニうどんを袋のままお皿に入れ、レンジでチン。わざわざ鍋などを出してゆでなくて良いので嬉しい!



うどんを食べやすい大きさに刻みます。普通のうどんより細くて柔らかいので簡単に刻めます!



刻んだうどんの上にバランスキューブをのせて『トマトうどん』の完成!



完食~!!



松江市 平野 葉奈さんと  
ゆきと 志虎くん(9か月)

「おいしいよ」と言ってくれているかのような、満面の笑みでバクバク食べてくれました。

バランスキューブはトマト、しいたけ、たまねぎ、にんじん、りんごと、何種類も野菜が入っているので、これ1つでいろいろな野菜が食べられるのが良いですね。豆腐の上のせて食べるのも良さそうです。うどんもバランスキューブもストックがなくなったときにあったら便利だなと思いました^\_^



# わたしのお気に入り

## アレンジがたい

『砂糖不使用グルテンフリーパンケーキミックス』が好きです。つかみ食べがプールの娘がよく食べています。甘味がないのでアレンジしやすく、ふあみ〜ゆに掲載のうらぎしシリーズの野菜を混ぜて作ることもあります。 安来市 N・Tさん

みたけ食品工業

砂糖不使用グルテンフリー  
パンケーキミックス 200g

…参考価格 **298円**(税込8% 321円)

【次回企画予定：ふあみ〜ゆ11月1回】



## 子どもも大人も

『チーズと大葉のプチササミフライ』はよく冷凍庫にストックしてあります!夕飯にもお弁当にもちょうど良いサイズ感で、子どもも大人も食べやすくおいしいです♪「揚げっだけ」という手軽さも最高です! 出雲市 S・Tさん

マルイ食品

チーズと大葉のプチササミフライ630g

…参考価格 **1,098円**(税込8% 1,185円)

【次回企画予定：シエル10月4回】 [乳] [小麦]



※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)	2005 だし・ソース 3種パック (8袋) [乳]	2008 小魚せんべい (2枚×6袋)	2009 ミルクウエハース (1枚×8袋) [小麦] [乳] [大豆]
	2001 まい! しまねの牛乳 (1000ml) [乳]	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)	2021 鮭のポテトクリーム煮80g
	2002 毎日食パン 1斤(6枚) [乳] [小麦]	2013 赤ちゃんのおしりふき (80枚×2袋)	2014 やさしい綿棒 (100本)	2015 うらごしかぼちゃとさつまいも (70g)	1歳頃~ 2018 やさいとなかよし 五日ごはんの素(60g)
		雑貨			

## スケジュール

### 10月

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

### 11月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1 ご注文	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 ご注文	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  
11月6日(月)~11月10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。
- ★お子さんのご機嫌がななめなときの対処法を教えてください。

2023.10 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。(11月中旬予定)

〈今月のプレゼント予定品〉  
ケチャップ食塩無添加 259g



### 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](mailto: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