



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11月号 vol.140

## ひろみママの とっておき! 幼児食レシピ

幼児食

### 魚を食べよう! いわしのミートボール



【写真①】



【写真②】

#### 材料(3~4人分) .....

- |                     |            |             |       |
|---------------------|------------|-------------|-------|
| ・とれとれいわしのたたき身 ..... | 1袋 (150g)  | 甘酢あん .....  |       |
| ・豚ひき肉 .....         | 150 ~ 200g | ・砂糖 .....   | 大さじ2  |
| ・玉ねぎ .....          | 1 / 6個     | ・濃口醤油 ..... | 大さじ1  |
| ・みそ .....           | 小さじ1       | ・酢 .....    | 小さじ2  |
| ・片栗粉 .....          | 小さじ2程度     | ・片栗粉 .....  | 小さじ1  |
| ・片栗粉 .....          | 適量         | ・水 .....    | 150cc |
| (揚げる前に振りかける用)       |            |             |       |
| ・揚げ油 .....          | 適量         |             |       |

#### 作り方 .....

- ①玉ねぎは細かいみじん切りにし、いわしのたたき身、豚ひき肉、みそ、酒、片栗粉とよく混ぜ合わせる。
- ②揚げ油を火にかけ、温めている間に、甘酢あんを材料を小鍋に合わせ、弱火で混ぜながらとろみがつくまで火にかける。
- ③油の温度が160~170℃になったら、①を丸め、片栗粉少量をうすく衣がつく程度に振りかけ、こんがり揚げる。【写真①】
- ④②のあんを絡めてできあがり。

#### ポイント

- ★玉ねぎはできるだけ細かくみじん切りにする。粗みじんの場合は、レンジ等で加熱し火を通しておく。
- ★揚げるのが難しい場合は肉団子をゆでても美味しくいただけます。ゆでた場合は旨味がゆで汁に出ますので、そのままスープにするのをおすすめします。【写真②】

今回は生協でおなじみの「とれとれいわしのたたき身」を使って、ミートボールを作りました。豚ひき肉といわしのたたき身を同量使用して、臭みがなくジューシーなミートボールとなっています。

「とれとれいわしのたたき身」は150gずつ1個包装になっていますので、自然解凍が早く、とっても使いやすい商品です。また、新鮮なイワシを使用しているため、青魚独特の臭みが少なく、臭み消しの生姜がなくても美味しくいただけます。

からっと揚がったミートボールに甘酢がよく絡み、とってもジューシーでご飯が進む一品です。みなさんもぜひ作ってみて下さいね。



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。

#### 商品情報

大新  
とれとれいわし  
たたき身300g (150g×2袋)  
...次回予定価格 **288円**  
(税込8% 311円)

【次回企画予定: シエル12月1回】



初

インスタライブ

## クリスマス料理教室開催!

～離乳食・幼児食を作ろう♪～

11/11(土) 14:00 スタート

まぐはフオー

生協しまねの公式Instagram  
(coop\_shimane) でお待ちしています♪



生協しまね Instagram

検索



予定メニュー

★米粉で作るピザ ★スープ



栄養士免許取得後、病院や地元の飲食店に勤務。現在は料理研究家としてレシピ開発、料理教室の他、地元の食材にスポットをあてたイベント(omusubi)なども開催しています。

講師は料理研究家の  
高野 愛美さん

インスタライブ中に出題されるクイズ  
に答えて、コープ商品をGET!!

インスタライブのどこかでコープ商品にまつわるクイズを出題します。答えをDMで送ってくださった方の中から抽選で5名様にコープ商品をプレゼントします★



お届け予定商品

みくすきやろっと

# みんなの声

## お子さんに癒されたエピソード

最近、ごはんやおやつを「あーん」して私(親)に食べさせてくれます。一緒に食べて、「おいしいね」と言う、とても良い笑顔を見せてくれます！  
松江市 K・Tさん



息子(4歳)の高熱の体調不良で一緒に休んで家でゆっくりしている時のこと。私(母)は夜勤明けで眠たくて、息子が一人で遊んでくれたので少し横になろうとガロンとしました。すると、息子がすぐタオルケットを持って、「はい、どうぞ」と掛けてくれました。私が看病する側なのに、体調が悪くてもいつも母のことを気にかけてくれる優しい子だなあと心も体も癒されました。  
松江市 くらとまとさん



## 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ヵ月頃~                                                                               | 7ヵ月頃~                                     | 9ヵ月頃~                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| <b>2010</b><br>赤ちゃんの<br>純水<br>(500ml)<br><b>2005</b><br>だし・ソース<br>3種パック<br>(8袋) [乳] | <b>2008</b><br>小魚せんべい<br>(2枚×6袋)          | <b>2009</b><br>ミルクウエハース<br>(1枚×8袋)<br>小麦 [乳] 大豆         |
| <b>2003</b><br>大山ヨーグルト(70g×6) [乳]                                                   | <b>2019</b><br>やさいどりんど<br>(100ml×3)       | <b>2021</b><br>鮭のポテト<br>クリーム煮80g                        |
| <b>2001</b><br>まい!<br>しまねの牛乳<br>(1000ml) [乳]                                        | <b>2014</b><br>やさしい<br>綿棒<br>(100本)       | <b>1歳頃~</b><br><b>2018</b><br>やさしいとなかよし<br>五目ごはんの素(60g) |
| <b>2002</b><br>毎日食パン<br>1斤(6枚)<br>[乳] 小麦                                            | <b>2013</b><br>赤ちゃんの<br>おしりふき<br>(80枚×2袋) |                                                         |

## スケジュール

11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 |     |     |     |

12月

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

### 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  
12月4日(月)~12月8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。
- ★お子さんが初めてしゃべった言葉やエピソードを教えてください。

2023.11 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。

☐ こぶればしレポーター希望

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。(12月中旬予定)

〈今月のプレゼント予定品〉

国産素材9種類の野菜きな粉



### 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