



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12月号 vol.141

ひろみママの とっておき! 幼児食レシピ

型抜きもちもちポテト

幼児食



【写真①】



【写真②】

もうすぐクリスマス♪今回は、子どもが大好きなポテトを楽しくかわいくアレンジしてみました。材料はじゃがいも、片栗粉、チーズの3点のみ。

じゃがいもは、「十勝めむろポテトサラダベース」を使用すれば、マッシュの時間が短縮できます。この商品は自然な甘みがあり、なめらかで美味しく、150gずつ個包装になっているのでとても便利です。

クリスマスメニューの一品にお子さんと一緒に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♪

材料

- じゃがいも..... 150～200g
※十勝めむろポテトサラダベースの場合..... 1袋
- 片栗粉..... 大さじ1～2
- チーズ..... 10g程度
- ※お好みで、塩、ケチャップ、マヨネーズ

ポイント

- ★生地がまとまるように水分を調整してください。
※ポテトサラダベースは水分量が多いので、片栗粉は多めの
大さじ1.5～2程度必要。
- ★フライパンで焼いても、揚げてもOK。

作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、大きめにカットして耐熱容器に入れ、大さじ1杯程度水を入れる。ラップをして、レンジ500Wで2～3分加熱する。
※ポテトサラダベースを使用する場合は、表示通りにレンジで加熱する。
- ②①をマッシュし、片栗粉、チーズを加えて混ぜ合わせ、まな板の上にラップを敷き、その上に5mm～1cmくらいの厚さに均等に平らに伸ばし、型抜きをする。【写真①】
- ③魚焼きグリルに並べ【写真②】、弱火で8分程度、焼き色がついたらできあがり。※トースターでもOK

商品情報

ホクレン
十勝めむろ
ポテトサラダベース
450g (150g×3)



…次回予定価格 **398円**
(税込8% 429円)

【次回企画予定: シエル12月3回】

インスタライブで

クリスマス料理教室を開催

<作ったのはこちらの2品>



作り方はこちらから↓



料理研究家

高野 愛美さん

私が作りました

米粉と豆腐の野菜ピザ

米粉と絹ごし豆腐を使ってピザ生地を作り、フライパンとオーブントースターで焼き上げました! 発酵いらずのピザ生地なので、手軽に作れます。ピザソースは『1歳からのケチャップソース』と『なめらかキューブ』で作りました♪

ピザ生地がとってもやわらかく、この生地だけでも朝食やおやつとして食べられます。ピザソースを好みのものにすることで、大人でもおいしく食べられます♪

野菜たっぷりポテトサラダ

じゃがいもとブロッコリーを使ったポテトサラダです。味付けは、茹でる際の塩と『なめらかキューブ』と『うらごしコーン』だけ!

なめらかキューブとうらごしコーンが加わって、塩だけでもおいしく食べられます。月齢が低いお子さんには、茹でる際の塩を抜くことで食べていただけます♪ 大人でも、マヨネーズを入れなくても十分おいしく食べられます。

アーカイブを見て、クイズにチャレンジ

インスタライブの途中で出題されるクイズの答えとお名前、組合員コードをDMで送ってくださった方の中から抽選で5名様に『みくすきやろっと』をプレゼントします!

応募締め切り
12月13日(水)



アーカイブは
こちらから→



わたしのお気にいり

お弁当としても活躍

食事だけでなく、手づかみでできるお弁当メニューとしても活躍しています。味も濃すぎず、安心して食べさせられます。松江市 M・Tさん



co-op

国産若鶏のスティックナゲット195g

…参考価格 348円(税込8% 375円)

[次回企画予定: ふあみ〜ゆ 1月2回]

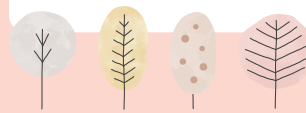
※次回企画予定は変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

みんなの声

お子さんの「キュン」とする仕草を教えてください。

先日、下の子が1週間入院することになり、私は付き添いのため病院で泊まらないといけないので、上の子はお父さんと2人での生活になりました。無事退院して1週間ぶりに帰宅すると「〇〇ちゃん(下の子の名前)頑張ったね、よしよし。お母さんもがんばったね」と言ってくれました。優しさにぎゅんとなりました。大田市 S・Yさん

あと2週間で2才をおかえます。そんな娘は最近「チュー」をおぼえました。「ママにチューして」と言うと、ほっぺにチューしてくれます。とてもいやされます。松江市 K・T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~

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]

2010 赤ちゃんの純水 (500ml)

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)

7ヵ月頃~

2001 まい! しまねの牛乳 (1000ml) [乳]

2002 毎日食パン 1斤 (6枚) [乳] [小麦]

2003 大山ヨーグルト (70g×6) [乳]

2006 国産りんご (70g)

2009 ミルクウエハース (1枚×8袋) [小麦] [乳] [大豆]

2012 国産100% ちびりんご (100ml×3)

2018 やさいとなかよし 五日ごはんの素 (60g)

9ヵ月頃~

2001 まい! しまねの牛乳 (1000ml) [乳]

2002 毎日食パン 1斤 (6枚) [乳] [小麦]

2003 大山ヨーグルト (70g×6) [乳]

2006 国産りんご (70g)

2009 ミルクウエハース (1枚×8袋) [小麦] [乳] [大豆]

2012 国産100% ちびりんご (100ml×3)

2018 やさいとなかよし 五日ごはんの素 (60g)

1歳頃~

2001 まい! しまねの牛乳 (1000ml) [乳]

2002 毎日食パン 1斤 (6枚) [乳] [小麦]

2003 大山ヨーグルト (70g×6) [乳]

2006 国産りんご (70g)

2009 ミルクウエハース (1枚×8袋) [小麦] [乳] [大豆]

2012 国産100% ちびりんご (100ml×3)

2018 やさいとなかよし 五日ごはんの素 (60g)

スケジュール

★12月★

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

★1月★

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10 お届け	11	12	13
14	15	16	17 ご注文	18	19	20
21	22	23	24 お届け	25	26	27
28	29	30 ご注文	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
0002000	01

「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1月8日(月)~1月12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。
- ★子育てをする上で大切にしていることを教えてください

2023.12 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。

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〉
お湯だけでマッシュポテトプレーン



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