



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 —

生活協同組合しほね

https://www.coop-shimane.jp/  
【お問合せ】0120-336-021

2024年1月号 vol.142

## ひろみママの とっておき! 離乳食・幼児食レシピ



離乳食  
中期～

### あったかやさしい うらごしコーンの 中華スープ



今回は「CO・OP 北海道のうらごしコーン」を使った中華スープをご紹介します。  
「CO・OP 北海道のうらごしコーン」は冷凍で10gずつのポーションタイプになっているため、離乳食に使いやすく、口当たりもなめらかな商品です。

今回は子どもも大人も一緒に食べて、家族みんなが美味しく笑顔になれる一品として考えました。コーンの甘味とふわふわ卵で心も身体も温まります。

皆さんもぜひ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(3～4人分)

- CO・OP 北海道のうらごしコーン ..... 6個
  - 水 ..... 500ml
  - ガラスープの素(顆粒) ..... 小さじ2強
  - 卵 ..... 1個
  - 水溶き片栗粉…(片栗粉…大さじ1+水…大さじ2強)
  - 塩コショウ ..... 少々
- ※お好みでゴマ油、ネギ

#### ポイント

- ★うらごしコーンが溶けにくいようなら泡だて器で混ぜると仕上がりがよくなります。
- ★片栗粉でとろみをつけた後に溶き卵を入れましょう。
- ★調味料の分量はあくまでも目安です。各家庭で調整してください。

#### 作り方

- 鍋にうらごしコーン、水、ガラスープの素を入れ、沸騰するまで火にかける。※うらごしコーンがダメになるようなら、泡だて器でしっかり混ぜる。
- 沸騰したら火を止め、水溶き片栗粉をまわし入れ、とろみがつくまで再度火にかける。
- 火にかけたまま溶き卵を鍋に回し入れ、ふんわり混ぜ合わせる。
- 塩コショウで味をととのえ、お好みでゴマ油、ネギをトッピングしてできあがり。

#### 商品情報



CO-OP

北海道のうらごしコーン240g

…参考価格 368円

(税込8% 397円)

【次回企画予定: ふあみ～ゆ2月2回】

## ままかふえ パート2

子育て中のママにリフレッシュしてほしいとの思いから東部エリアで不定期開催している「ままかふえ」。9月は松江にお住まいの子育てママにご参加いただき、「きらきらステップ」を中心とした離乳食商品を試食しました。



凛ちゃん

たくさん飲んでくれました♪なくなったら「からっぽになったよ」と教えてくれました♡



みつくすきやると

【次回企画予定: ふあみ～ゆ2月2回】

ざらざらした食感が嫌いでいつもなら形があるものは食べるのを嫌がるようですが、このしらすのおかゆはたくさん食べてくれました!



3種の国産野菜としらすのおかゆ

【次回企画予定: ふあみ～ゆ2月2回】



旭ちゃん

今まで乾麺のそうめんやうどんを使っていて、レンジ調理したときに吹きこぼれたりしていたのですが、「これを作るのが簡単でやわらかくて感動しました!今度からこれを注文します!」と喜んでいただきました。



やわらかいミニうどん

【次回企画予定: ふあみ～ゆ1月3回】



菜ちゃん

おせんべいを大事そうに食べてくれました★



アンパンマンの  
ベビーせんべい

【次回企画予定: ふあみ～ゆ1月3回】



悠月ちゃん

国産野菜で作った  
なめらかキューブ

【次回企画予定: ふあみ～ゆ2月1回】



# わたしのお気に入り



**CO-OP**  
北海道産スイートコーン  
ドライパック50g...参考価格 **138円**(税込8% 149円)  
【次回企画予定：だいすき1月4回】

## 作るのも楽しい

このあいだご飯を炊き忘れ、ストックも無く困っていたときに大活躍したのが『年のばしナン』！『スイートコーンドライパック』のパウチやツナマヨ、チーズ、ピーマン、トマトなど子どもたちと一緒に好きな具材を乗せてお弁当にして食べました！作る過程も楽しく、大好評でしたよ

出雲市 S・Tさん



DELSOLE  
手のばしナン350g (5枚)  
...参考価格 **528円**(税込8%570円)  
【次回企画予定：シエル1月3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><b>2000</b> 産直こめたまご (6個パック) [卵]</p> <p><b>2001</b> まい! しまねの牛乳 (1000ml) [乳]</p> <p><b>2002</b> 毎日食パン 1斤 (6枚) [乳] [小麦]</p>	<p><b>2003</b> 大山ヨーグルト (70g×6) [乳]</p> <p><b>2004</b> 赤ちゃんの純水 (500ml)</p>	<p><b>2005</b> だし・ソース 3種パック (8袋) [乳]</p> <p><b>2006</b> だし・ソース 3種パック (8袋) [乳]</p>	<p><b>2007</b> 小魚せんべい (2枚×6袋)</p> <p><b>2008</b> 小魚せんべい (2枚×6袋)</p>	<p><b>2009</b> ミルクウエハース (1枚×8袋) [小麦] [乳] [大豆]</p> <p><b>2010</b> ミルクウエハース (1枚×8袋) [小麦] [乳] [大豆]</p>	<p><b>2011</b> 国産りんご (70g)</p> <p><b>2012</b> 国産りんご (70g)</p>	<p><b>2013</b> やさいどりんど (100ml×3)</p> <p><b>2014</b> やさいどりんど (100ml×3)</p>	<p><b>2015</b> うらごしかぼちゃとさつまいも (70g)</p> <p><b>2016</b> うらごしかぼちゃとさつまいも (70g)</p>	<p><b>2017</b> 鮭のポテトクリーム煮 80g</p> <p><b>2018</b> 鮭のポテトクリーム煮 80g</p>	<p><b>2019</b> 雑貨</p> <p><b>2020</b> 雑貨</p>	<p><b>2021</b> 雑貨</p> <p><b>2022</b> 雑貨</p>	<p><b>2023</b> 雑貨</p> <p><b>2024</b> 雑貨</p>
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

## スケジュール

1月

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

2月

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

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。

※次回のみまみいる配布は2月5日(月)～2月9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。
- ★離乳食・幼児食に使い勝手がよかった商品を教えてください。

2024.1 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。(2月中旬予定)

〈今月のプレゼント予定品〉  
日本のコーンスープ



## 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