



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

2024年2月号 vol.143

ひろみママの とっておき! 離乳食・幼児食レシピ

幼児食

卵不使用 ココアプリン



材 料(プリン型2〜3個分)

- ・豆乳または牛乳..... 200ml
 - ・純ココア..... 小さじ1弱
 - ・アガーまたはゼラチン..... 2〜3g
 - ・砂糖..... 大さじ1
- ※トッピングに生クリーム、チョコレート

作り方

- ①小鍋に材料すべてを投入し、中火にかけて泡だて器でしっかりと混ぜ合わせ、沸騰直前で火を止める。
※気泡が気になる場合はすくって取っておく。
- ②容器に流し入れ、冷蔵庫で30分程度冷やし固める。
- ③トッピングを飾ってできあがり。

2月はバレンタインということで、チョコレートを使わないココアを使ったデザートをご紹介します。

少ない材料をまとめて鍋で溶かし、冷やし固めるだけの簡単デザートです。今回はバレンタインっぽく子どもと一緒にチョコレートでハートを作ってみました。ココアの量は子ども向けに風味付け程度にしていますが、大人向けに濃厚チョコプリンにしたい場合はチョコレートや生クリームを混ぜてもOKです。

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。

ポイント

- ★アガーを使う場合はしっかり加熱して溶かし、ゼラチンを使う場合は加熱し過ぎに注意してください。沸騰直前で火を止めるのがポイントです。
- ★ハート型チョコは、小さめのジップロックにチョコレートを入れて湯煎で溶かし、ジップロックの角を少しだけ切って絞っています。



『ふぁみ〜ゆ』の商品で時短離乳食づくり

カタログ『ふぁみ〜ゆ』には、離乳食が手軽に作れる商品がたくさん載っています。今回は時短で作れる『北海道のうらごしブロッコリー』と『宮崎県産ほうれん草小さめカット』を使ったレシピをご紹介します。



co-op
北海道のうらごし
ブロッコリー150g
(15個入) ...参考価格 398円
(税込8%429円)
【次回企画予定：ふぁみ〜ゆ 2月3回】

面倒なうらごし作業を省き、使いたいときに使いたいだけ使用できる便利な商品です!



ブロッコリーととうふのとろとろ

5〜6か月頃から

【材 料】

- ・うらごしブロッコリー (電子レンジで加熱する)..... 1個
- ・白湯..... 小さじ1
- ・絹ごし豆腐..... 5g

【作り方】

- ①うらごしブロッコリーに白湯を加えて混ぜ、器によそう。
- ②豆腐は湯通しをして、水少々 (分量外) を入れたりつぶし、①にかける。



ブロッコリーとツナのおかゆ

7〜8か月頃から

【材 料】

- ・うらごしブロッコリー (電子レンジで加熱する)..... 1個
- ・ツナ水煮缶..... 5g
- ・七倍がゆ..... 50g

【作り方】

- ①ツナは水気を切り、湯をかける。
- ②おかゆを器によそい、ブロッコリーと①を上のにせる。



必要な分だけ使えるバラタイプ

宮崎県産ほうれん草小さめカット
180g...参考価格 358円(税込8% 386円)
【次回企画予定：ふぁみ〜ゆ 2月4回】

ほうれん草の白あえ

9〜11か月頃から

【材 料】

- ・ほうれん草小さめカット..... 25g
- ・絹ごし豆腐..... 50g
- ・しょうゆ..... 少々

【作り方】

- ①耐熱容器に凍ったままのほうれん草を入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ600wで約1分半加熱し、1〜2分蒸らす。
- ②耐熱容器に豆腐を入れて水大さじ2を加え、ふんわりとラップをかけて電子レンジで約50秒加熱する。水気を切って粗くすりつぶし、①としょうゆを加えてあえる。



わたしのお気にいり



CO-OP
焼おにぎり 480g (10個)
…参考価格 **348円**(税込8% 375円)
【次回企画予定：シエル3月1回】

レンジで簡単、パカパカ食べる!

最近の息子(1歳10ヶ月)のお気にいりで、午前中、遊びに出かけてお腹ペコで帰ってきた時や、ちょっと小腹が空いたおやつの時間に、レンジで簡単に用意できるので大変重宝しています。中が熱々になるので、2〜3コにちぎって海苔をくっつけて食べさせています。かつおの風味と、こんがりお醤油の香りに食欲がそそられるみたいで、パカパカ喜んで食べてくれます(*^^*)冷凍庫にあると助かります!! 松江市 みやこわすれさん

みんなの声

お子さんが初めてしゃべったエピソード

我が子が初めてしゃべった言葉は「パパパ」でした。毎日お風呂に入れるときに夫が「パパ」と何回も何回も毎日吹き込んでいたのでもそれが影響したのだと思います。初めて聞いたときの夫のとても嬉しそうな顔(笑)。よかったね、パパさん(笑)。太田市 S・Yさん

※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!

5ヵ月頃～	7ヵ月頃～	9ヵ月頃～
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 産直こめたまご (6個パック) [卵]	2020 国産りんご (70g)	2021 鮭のポテト クリーム煮80g
2003 大山ヨーグルト(70g×6) [乳]	2019 やさしいどりんご (100ml×3)	1歳頃～ 2018 やさしいとなかよし 五目ごはんの素(60g)
2001 まい! しまねの牛乳 (1000ml) [乳]	2014 やさしい 綿棒 (100本)	
2002 毎日食パン 1斤(6枚) [乳] [小麦]	2015 うらごしかぼちゃと さつまいも(70g)	

スケジュール

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		

3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
24/31	25	26	27	28	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
0002000	01

「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
3月4日(月)～3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。

★お子さんがハマっているあそびを教えてください。

2024.2 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名様にちよとした
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。(3月中旬予定)

〈今月のプレゼント予定品〉

大山乳業の特選牛乳を使ったベルギーワッフル

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