



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

2024年3月号 vol.144

ひろみママの とっておき! 離乳食・幼児食レシピ



離乳食
後期～

ほっこりやさしい 春野菜の鮭だし味噌汁



【写真①】



材 料(2～3人分)

- ・サケの切身……………2切
- ・水……………600ml
- ・野菜……………適量
- ※今回は菜の花、大根
- ・味噌……………適量

作り方

- ①鍋に分量の水を入れ、冷凍のままサケの切身を入れ沸騰させる。
【写真①】
- ②①のサケの身をスプーン等で適度にほぐす。
- ③お好みの野菜を入れ、柔らかくなるまで加熱する。
- ④味噌を入れて味を調えてできあがり。

ポイント

- ★サケは出汁の役割もあるので水から加熱してください。
- ★野菜が柔らかくなるまで加熱する場合、水分がかなり蒸発することがあります。その時は水を足してください。
- ★お子さんの嚥下機能に合わせてとろみをつけたり、細かく刻んだりしましょう。

魚料理は骨が気になって、なかなかお子さんに食べさせるのが難しいというご家庭が多いのではないのでしょうか?今回は「パクッとサケの切身」を使用したお味噌汁を作ってみました。「パクッとサケの切身」は骨と皮が取り除かれた切身状で冷凍になっており、とても使いやすい商品です。いろんな料理に使えますが、今回は離乳食にもアレンジ可能なお味噌汁にしてみました。お子さんの好きな野菜を入れて、ほっこりやさしいお味噌汁を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!

ひろみママ

パクッと サケの切身

(骨取り・皮取り)150g(6切)

…参考価格 498円(税込8% 537円)

【次回企画予定: シエル3月4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

Vol.17

『北海道産秋鮭小さめダイスカット』

『小さくカット国産オーガニックミックスベジタブル』

豆腐のおやき



- ①少しだけレンジでチンした『ミックスベジタブル』に豆腐、卵、片栗粉、青のりを加えて混ぜる。

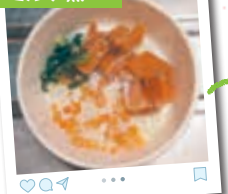


- ②フライパンに薄く油をひき、①を流し入れて弱火でフタをして焼く。ひっくり返して同じように焼く。ひと口大に切って完成!



大田市 縄江 千春さんと
海星くん(11か月)

ミルク煮



- ①『ミックスベジタブル』と『秋鮭小さめダイスカット』を、冷凍しておいたネギ、牛乳を入れてラップをかけてレンジでチン。



- ②一度かき混ぜて再びレンジでチンをして完成!

今回はそうめんを入れて食べました!

秋鮭については、1切れを買っても使い切れませんが、これはちょうど良い大きさでした。骨、皮、味付けもなく使いやすかったです。ミックスベジタブルもハンバーグやスープ、オムライスなど、何にでも使えそうです。



お魚好きなので、すごく喜んで前のめりで食べてくれました!



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。



カタログ
「ふあみ〜ゆ」で企画中

わたしのお気に入り



CO-OP

たまごスープ(FD)5食

…参考価格 **248円**(税込8% 267円)

【次回企画予定: シエル3月3回(10食入り) シエル4月1回(5食入り)】

子どものおやつにも

子どものお気に入りには『たまごスープ』です。最近はおやつのおきも飲むので届いてはすぐになくなります(笑) 年長から飲んでる娘は小3になり、今では自分でお湯を沸かしスープを作るようになりました。

出雲市 N-Iさん

みんなの声

今しかない時間を大切に

2児の母をしています。今年から子どもたちが保育園に行くようになり、少し寂しさも感じながら仕事に向かいます。自宅保育をしていた時期はイヤイヤ期も重なり1人の時間がほしい...と思うこともありましたが、子どもと一緒にいられる時間なんてあっという間だよと周りからよく言われる意味が今になってしみじみ分かってきた気がします。子育ては今しかない、この時を大切にしたいです。大田市 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)

好きな商品を隔週で1点プレゼント!

(※お届け時に包材が変更になる場合があります。)

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)

5ヵ月頃~
2005 だし・ソース 3種パック (8袋) [乳]

7ヵ月頃~
2008 小魚せんべい (2枚×6袋)

9ヵ月頃~
2009 ミルクウエハース (1枚×8袋) [小麦] [乳] [大豆]

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

2001 まい! しまねの牛乳 (1000ml) [乳]

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)

スケジュール

3月

4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

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

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
4月1日(月)~4月5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。

2024.3 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。(4月中旬予定)

〈今月のプレゼント予定品〉
たまごスープ(FD) 5食



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