コープの子育て情報誌
まなみいる
— 赤ちゃんとお母さんをサポートするコミュニティー —
生活協同組合しまね
https://www.coop-shimane.jp/
【お問合せ】0120-336-021
2024年6月号　vol.147

ひろみママのとっておき！離乳食・幼児食レシピ

離乳食 後期頃～

いろんな食材にかけよう！簡単ジャージャー餡

材　料（3～4人分）

- 豚ミンチ…… 200～300g
- なすび…… 1本
- しいたけ…… 1～2個
- 白ネギ…… 1/2本程度
- 生姜（チューブでもOK）少々
- 油…… 適量
- ★醤油 ……大さじ1
- ★酒 ……大さじ2
- ★味噌 ……大さじ2
- ★水 ……100mℓ
- ★砂糖 ……大さじ2
- 片栗粉……大さじ1
- ごま油……大さじ1
- きゅうり …… 適量

※大人用にニンニク、豆板醤、コチュジャン等

今回は子どもと一緒に食べられるジャージャー餡をご紹介します。余ったそうめんにかけてもよし、うどんやラーメン、豆腐やごはんにかけてもおいしい～♫となっています。スタミナをつけたいこれからの季節にぴったりですのでみな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♪

作り方

❶写真①のように野菜はみじん切りにしておき、★の調味料は混ぜ合わせておく。
❷フライパンに多めの油をひき、中火で生姜と白ネギの香りが出るまでよく炒める。
❸❷に残りの野菜を入れ、しんなりするまで炒めたら、豚ミンチを入れてさらに炒める。全体に火が通ったら、★の調味料を流し入れ、蓋をして8分程度煮る。
❹火を止め、水溶き片栗粉をまわし入れ、再度火にかけとろみが出るまで混ぜ合わせる。
❺香りづけにごま油をまわし入れできあがり。
※子ども用にとり分けておき、大人用はニンニクや豆板醤を追加し、ひと煮たちしたらできあがり。

ポイント

★麺類にかけるときは、麺に少量のごま油と醤油を絡め、あらかじめ下味をつけておくとより美味しくいただけます。
★野菜は別の野菜で代用してもOKですが、いずれもしっかり炒めて風味を引き出しましょう。

ままみいる こぷれぽ
コープ商品を使って離乳食を作ってみました

砂糖不使用グルテンフリーパンケーキミックス　Vol.20
あいこちゃんツナ まぐろ水煮フレーク 食塩不使用

カタログ「ふぁみ～ゆ」で企画中

レポーターを募集しています♪詳しくはHPをご覧ください。

砂糖が入っていないので、いろいろなアレンジができて使いやすい！

豆腐のパンケーキ

①絹豆腐・卵・豆乳をボウルに入れて混ぜる。

②①にパンケーキミックスを入れてダマがなくなるまで混ぜる。

③フライパンに薄く油をひいて熱したら弱火にして両面を焼く。

④食べやすい大きさにカットして完成★

ツナと野菜のとろとろ煮

浜田市 白石 亜衣さんと佳吾くん（1才）

①茹でた野菜とツナを汁ごと鍋に入れ、水を加えて煮る。

②沸騰したら水溶き片栗粉を入れてとろみをつけて完成★

手掴み食べで、もりもり食べてくれました！

お魚が苦手な息子ですが、「あいこちゃんツナ」はとてもよく食べてくれました。生臭さがあまりないので、食べやすそうでした。
パンケーキは、バナナや人参などを入れてアレンジすると、飽きずに食べてくれそうです♪

わたしのお気にいり

それいけ!アンパンマン
スイートポテト200g
…参考価格 **328**円(税込8％ 354円)
【次回企画予定：シエル7月1回】

アンパンマン効果?!

アンパンマンが大好きな娘。スイートポテト味は珍しいなと思って買いましたが、さつまいもの味がおいしいのかアンパンマン効果なのか、パクパク食べてくれます!生協のアンパンマンポテトは大きいのも嬉しいです!

出雲市　A・Iさん

CO・OP
ベビーチーズ216g…参考価格 **598**円(税込8％ 645円)
【次回企画予定：シエル7月1回】

重宝します

我が子はとにかくチーズが大好き。16個も入っているのでお得だしサラダにも細切りにして入れたりし、重宝しています。　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)　(※お届け時に包材が変更になる場合があります。)

お好きな商品を隔週で1点プレゼント!

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)

2003 大山ヨーグルト(70g×6) 乳

2001 まい!しまねの牛乳
(1000mℓ) 乳

2002 毎日食パン
1斤(6枚)
乳 小麦

雑貨

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)

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)

2020 国産りんご
(70g)

2019 やさいとりんご
(100ml×3)

9ヵ月頃～

2009 ミルクウエハース
(1枚×8袋)
小麦 乳

1歳頃～

2018 やさいとなかよし牛五目ごはんの素(60g)

※表示義務のあるアレルゲンのみ表示しています。

スケジュール

6月

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

7月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3 ご注文	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
□□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。

※次回のままみぃる配布は
7月8日(月)～7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。

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。
(7月中旬予定)

〈今月のプレゼント予定品〉
CO・OP 共済 オムツ替えシート

きりとり

2024.6 ままみぃる 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。

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

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、「ままみぃる」・「こーぷ・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。