



コプの
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7月号 vol.148

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～

ひんやりさっぱりゼリーサラダ



これからの季節にぴったり! ひんやり冷たくて食欲の出ない日もこれなら食べられる一品です。セトラしく野菜、ハム、チーズを型抜きして入れてもOK! 和風だしにしてそうめんを入れたり、トマトジュースベースにするなど、いろんなアレンジが楽しめます。皆さんもぜひ作ってみて下さいね!

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

材 料 (2～3人前)

- ・とりささみ..... 1缶
- ・ゼラチン..... 3 g 程度
- ・野菜 (今回はオクラ、コーン、ミニトマト、きゅうり)..... 適量
- ・レモン汁..... 適量
- ・塩..... 少々



作り方

- ① オクラは塩茹でして輪切りに、ミニトマトも輪切り、きゅうりは千切り、コーンとささみ缶は汁を捨てずに水切りしておく。
- ② 耐熱容器にゼラチン、水 50cc を入れて混ぜ合わせレンジで 30 秒程度加熱し、ゼラチンを完全に溶かす。
- ③ 計量カップに、①のささみ缶の汁全量とコーンの汁を大さじ 1 程度を入れ、計量カップの目盛り 100ml になるまで水を足す。
- ④ ③に②のゼラチン液とレモン汁を加え混ぜ合わせる。
※味見をしてレモン汁、塩は調整する。
- ⑤ 器に具材を並べ、④のゼリー液を具材が浸る程度流し入れ、冷蔵庫で 30 分以上冷やし固めてできあがり。

ポイント

- ★ゼラチンは 80℃以上でしっかり溶かさないと固まりません。レンジ加熱時に沸騰泡が多少出るまで加熱してください。
- ★お子さんの月齢や成長に合わせてゼリーや野菜の柔らかさ、具材の大きさを調整しましょう。

ままみいる



北海道のうらごしコーン まぐろ天然水だけのシーチキン純

Vol.21

カタログ
「ふあみ〜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。



コーンのおやき



② 掴みやすい形に整え、両面を焼いてできあがり!

コーンポタージュ



解凍した『うらごしコーン』に牛乳を混ぜるだけ!

初めてのコーンでしたが、嫌な顔一つせず、完食でした! 離乳食初期から食べられるので、もっと早く使ってあげればよかったです!

松江市 三浦 智耶子さんと
璃紅ちゃん (9ヶ月)

シーチキンのシチュー



① にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、『シーチキン』にバター、小麦粉、牛乳を入れて弱火で混ぜるだけ!



② 冷凍保存をする際に、味変として『うらごしコーン』をのせてみました! 次回はコーン味のシチューが食べられます ^^♪

裏ごしが面倒で避けていたとうもろこし。『うらごしコーン』ならレンチンするだけなので食事のレパートリーが広がります! シーチキンは常備できて、食事に栄養が足りなさそうであればすぐに準備できるので便利です。



わたしのお気に入り



CO-OP
国産大豆のカット絹豆腐
…参考価格 298円(税込8% 321円)
【次回企画予定：シエル7月4回】

家族みんなが大好きな豆腐

我が家には3人の子供がいます(5歳、2歳、0歳)が、みんな!離乳食期からこのお豆腐を食べて育っています!お豆腐は冷凍保存が難しいものなので、どんなふうに加工作されているのかな?!と不思議です。いつも常備しています!

松江市 N・Kさん



CO-OP
北海道のうらごしコーン
…参考価格 368円(税込8% 397円)
【次回企画予定は未定です】



CO-OP
北海道のうらごし枝豆
…参考価格 358円(税込8% 386円)
【次回企画予定：ふあみ〜ゆ 7月5回】

離乳食で助かった

離乳食時期にコーンや枝豆は皮もあり面倒くなくてなかなか使用するのが苦痛でしたが、生協で裏ごししてあり、チンするだけのを見つけて凄く助かりました!

出雲市 M・S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!

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〕

2001
まい!
しまねの牛乳
(1000ml)〔乳〕

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)

1歳頃～

2018
やさいとなかよし
牛五目ごはんの素(60g)

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
うらごしがぼちゃと
さつまいも(70g)

※表示義務のあるアレルギーのみ表示しています。

スケジュール

7月

8月

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

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	31
	←		ご注文		→	

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
8月5日(月)～8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。

2024.7 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。
(8月中旬予定)

〈今月のプレゼント予定品〉
イタリア産カットトマト



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