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ー ―
生活協同組合しまね
https://www.coop-shimane.jp/
【お問合せ】0120-336-021
2024年10月号　vol.151

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

砂糖不使用 オートミールのバナナパンケーキ

今回は『オーガニックオートミールのおかゆ』を使って砂糖を使わないおやつ感覚のレシピを考えました。離乳食後期の手づかみ食べができるお子さんにも食べていただける一品となっています。
オートミールは食物繊維がとても多くヘルシーな食材です。また、タンパク質もビタミン類も豊富に含まれており、栄養価の高い食材です。
バナナとバターの香りとほのかな甘みで大人でも美味しく頂けます。少ない食材で簡単にできますので皆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♪
ひろみママ

材料

- バナナ……1本
- オートミール……大さじ3
- 米粉（または小麦粉）…大さじ1
- 卵……1個
- バター……5g程度

作り方

❶バナナは3～5mmの薄さに8枚スライスし、残りはボウルにつぶしておく。【写真①】
❷❶のボウルに卵を入れて溶き、泡が立つようしっかり混ぜる。
❸❷にオートミールと米粉を混ぜ合わせる。
❹フライパンにバターを溶かし❸の生地を流し入れ、スライスしたバナナを並べてアルミホイルで蓋をし、弱火で3分程度焼く。【写真②③】
❺❹をひっくり返し、さらに2～3分焼いてできあがり。

ポイント

★卵はしっかり泡立つように混ぜることで焼き上がりがふんわりします。
★焼くときは生地が焦げやすいので弱火で蓋をし、短時間で火を通すようにしてください。

【写真①】

【写真②】

【写真③】

商品情報

オーガニック
オートミールのおかゆ120g
…参考価格 298円（税込8％ 321円）
【次回企画予定：ふぁみ～ゆ10月3回】

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

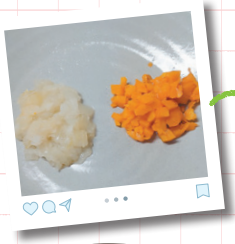
おさかなだけのパラパラミンチ 3種の国産野菜としらすのおかゆ Vol.24

カタログ「ふぁみ～ゆ」で企画中

大田市
祖田　琴美さんと
将吾くん（9か月）

おさかなのトマトソース

1 人参と玉ねぎを茹でてみじん切りにする。



2 1とあらごしトマト、1の茹で汁、コンソメ、しょうゆ、パラパラミンチを入れてまぜ合わせて加熱する。

ミンチがパラパラに凍結されていて使いやすかったです！

3 火が通ったら完成！

ごはんの上にかけて食べました！麺類の上にのせて食べるのも良さそうです♪

3種の国産野菜としらすのおかゆ

キューブになっているので、好きな量をレンジで加熱するだけ！子どもの食べる量によって調整できるので便利でした。

おいしそうにパクパク食べてくれました♪

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。

魚は下処理が面倒であまり使っていませんでしたが、パラパラミンチは楽に調理できました。
また、うちの子はしらすが苦手でしたが、このおかゆのしらすはおいしそうに食べてくれました。

わたしのお気にいり

CO-OP
国産野菜と豆乳で作った角切り野菜入り
ホワイトソース8個入
…参考価格 328円(税込８% 354円)
【次回企画予定：ふぁみ～ゆ10月５回】

生協デビュー

離乳食を食べる子どものために生協デビュー！『国産野菜と豆乳ホワイトソース』を使ってみました！あまり離乳食をパクパク食べる子ではないのに美味しかったのかお気に入りです♪　益田市　A・Yさん

モロヘイヤ 500g
…参考価格 468円(税込８% 505円)
【次回企画予定：だいすき11月１回】

野菜嫌いな子どものお気に入り

我が子のお気に入り商品は『モロヘイヤ』です。大容量で調理も簡単でサッとお味噌汁に入れたり、サッと湯通ししてめんつゆで味付けしてあっという間に一品仕上がります。野菜嫌いな子どもたちもパクパク食べてくれます。　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］

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］

2020 国産りんご（70g）

2019 やさいとりんご（100ml×３）

2018 やさいとなかよし牛五目ごはんの素(80ｇ)

※表示義務のあるアレルゲンのみ表示しています。

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)

スケジュール

10月

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

11月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1 お届け	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

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
11月11日(月)～11月15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。
（11月中旬予定）
〈今月のプレゼント予定品〉
ぴよっちサブレ

き-り-と-り

2024.10 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。