



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11月号 vol.152

ひろみママの っっておき! 離乳食・幼児食レシピ



幼児食

ふんわりつみれのお好み焼き風



材料

- ふんわりつみれ..... 5個程度
- 卵..... 1個
- 片栗粉..... 大さじ1
- 油..... 適宜

※お好みでネギやコーンを加えたり、ソース、ポン酢等をつけてください。

作り方

- ふんわりつみれをレンジ500Wで1分程度加熱し解凍する。
- ①をスプーンやフォークでしっかりつぶし、卵と片栗粉を加えて混ぜ合わせる【写真①】。
※今回はネギもトッピングしています。
- フライパンを熱し、②を流し入れ【写真②】、フタをして中火で2～3分程度焼く。
- ③をひっくり返してフタなしで3分程度焼いてできあがり。



【写真①】



【写真②】

今回は離乳食でおなじみのきらきらステップの商品『ふんわりつみれ』を使ったアレンジレシピをご紹介します。ふんわりと柔らかい食感が特徴で、離乳食として9ヶ月頃から使用できます。そのまま汁物の具材として使用したり、電子レンジ調理もできるので時間の食材としてとても便利な商品です。そんな『ふんわりつみれ』に少し手を加えて大人も子どもも一緒においしく食べられる一品を考えました。今回はお好み焼き風にしましたが、千手ミ風にポン酢等でもおいしくいただけます。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。

ポイント

- ★つみれはフライパンで加熱するので、半解凍でもOKです。
- ★つみれはなめらかになるまでしっかりつぶしましょう。

商品情報



北海道産白身魚と国産野菜のふんわりつみれ140g

…参考価格 348円(税込8% 375円)

【次回企画予定: ふあみ〜ゆ11月4回】

ままみいる



こぶれぽ
コープ商品を使って
離乳食を作ってみました

まぐろ水煮フレーク 食塩不使用

Vol.25

小さくカット国産ブロッコリー

北海道産白身魚と国産野菜のふんわりつみれ

「カタログ
て企画中」



まぐろ水煮フレークのトマト煮



まぐろ水煮フレーク・ナス・人参・玉ねぎをトマトと一緒に炊飯器で煮込み、最後にトマトペーストを加えました。



バクバク食べてくれました!後日、パスタにのせてみたり、丼ぶりにしてみたりとリメイクしやすかったです。

ツナとブロッコリーのクリームパスタ



松江市
三代 佳恵さんと
朝陽くん(1才1か月)

まぐろ水煮フレーク、小さくカット国産ブロッコリー、玉ねぎを炒めて牛乳を加え、コンソメ、とろみを加えたクリームをベビーマカロニの上にのせました。



血をなめる勢いで食べてくれました!ブロッコリーの下処理の手間が省け、とても助かりました!

ふんわりつみれ



味をつけなくてもバクバク食べてくれました!フォークでぶすっとさして食べたり、手づかみで食べたり、自分で食べる楽しさを感じてくれたみたいです。

ちょっとしたたんぱく質が欲しい...というときに便利です!コンソメスープに入れたり、ミートソースを上にかけてたりとアレンジがしやすいです。

2分30秒、湯せんしただけ!

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。



わたしのお気に入り



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：ふあみ〜ゆ11月4回】

離乳食初期から愛用

北海道のうらごしコーンは離乳食初期のときから愛用しています。後期になった今は、野菜、鶏ミンチ、豆乳を入れたコンクリームシチューがお気に入りです。あーと一品欲しいときには豆腐に混ぜてあげてもパクパク食べてくれます。

出雲市 C・Nさん



CO-OP
ブラウンスーパロールさつまいも
…参考価格 **338円**(税込8% 365円)

【さつまいもの次回企画予定：シエル11月3回以降未定

※ブラウンスーパロール抹茶…シエル11月4回

ブラウンスーパロールクルミ…シエル12月1回 ブラウンスーパロール…シエル12月2回】

忙しい朝にも

ブラウンスーパロールをよく注ぎます。朝食に出す忙しい朝でもひとりで食べてくれるので助かっています。特にさつまいも味が子どものお気に入りのようです。

安来市 N・T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



2001
まい!
しまねの牛乳
(1000ml) [乳]



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]



2002
毎日食パン
1斤(6枚)
[乳][小麦]



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)



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ギーのみ表示しています。



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

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

12月

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

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。

※次回のままみいる配布は
12月9日(月)～12月13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。

2024.11 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。
(12月中旬予定)

〈今月のプレゼント予定品〉
煮魚名人



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