



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12月号 vol.153

ひろみママの とっておき! 離乳食・幼児食レシピ 赤魚のみぞれポン酢煮



離乳食後期



- 材料 (約3~4人分)
- いろいろ使える赤魚切身 (骨取り) 200g 程度
 - 大根 5cm 程度
 - 水 150cc
 - 酒 大さじ1
 - ポン酢 大さじ1
 - 砂糖 小さじ1

- 作り方
- ① 大根は皮をむいてすりおろしておく。
 - ② 鍋またはフライパンに分量の水、①の大根おろし、酒、ポン酢、砂糖を入れ、冷凍のまま赤魚を入れて中火にかける。
 - ③ ②が沸騰しはじめたらそのまま10分程度煮詰め、汁気がある程度無くなったらできあがり。【写真①】

今回は冷凍の赤魚を使ったみぞれポン酢煮をご紹介します。お魚料理は骨もあるし、ハードルが高いと思っておられるママさんが多いのではないのでしょうか?今回は『いろいろ使える赤魚切身(骨取り)』を使用し、大根おろし・ポン酢・酒・砂糖で煮るだけのレシピです。赤魚はたんぱくな白身魚でクセもなく、揚げ物や汁物にも合うお魚ですが、みぞれ煮はどのお魚よりも相性が良いので、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



【写真①】

ポイント

- ★ 甘めの味付けがお好みの方は砂糖を足してください。
- ★ 煮詰めるときは蓋をせず、焦げないように様子を見ながら煮ましょう。
- ★ 旬の根菜やきのこ類と一緒に煮ても美味しいです。
- ★ お子さんに合わせて、とろみをつけたり、小さくしたり、味を薄めたりしてください。

商品情報

いろいろ使える
赤魚切身(骨取り)200g+50g
...参考価格 528円(税込8% 570円)
【次回企画予定: シエル1月2回】



おさかなだけのパラパラミンチ Vol.26 カゴメトマトペーストミニパック



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。



カタログ「ぶあみ〜ゆ」で企画中



- 1 おさかなと野菜のコンソメスープ
2 コンソメスープと野菜とパラパラミンチを合わせてレンジで1分程度加熱する。



パラパラミンチは、下処理もいらず使いたい分だけサッと出せるので便利でした!

パラパラミンチは月齢が進めばハンバーグやグラタン、おやきなどにも使えます。

トマトペーストもトマト風味のパンケーキやハヤシライス、パスタなどにも使えそうなので、アレンジするのが楽しみです。

トマトペーストを混ぜたら『トマトスープ風』に!



粉ミルクを混ぜたら『ミルクスープ風』に!



コンソメスープを作ったら2通りの味変ができました

トマトの湯むきや種の除去をしなくてすむのでとても楽でした!味変も楽しめます!



特にトマトスープは、ご飯に混ぜると普段よりバクバク喜んで食べてくれました。



高原 瑞希さんと 楓太くん(8か月)

わたしのお気に入り



国産大豆で作った
納豆ペースト

…参考価格 **328円**(税込8% 354円)

【次回企画予定：ふあみ～ゆ1月2回】

とても重宝しています

「納豆ペースト」は、離乳食で豆を食べさせるには大きさが不安で悩んでいた時に見つけました。冷凍保存なので期限を気にすることもなく、解凍も楽々でとても重宝しています！必要な時に解凍し、ご飯の上に乗せるだけで気軽に納豆ご飯ができて、子どもももりもり食べてくれました♪ 益田市 A・Yさん



九州産小麦使用
やわらかいミニうどん

…参考価格 **320円**(税込8% 345円)

【次回企画予定：ふあみ～ゆ12月4回】

いろんな食材と合わせて

しらすやツナ、ミンチなどのタンパク質と
いろいろな野菜を合わせてうどんのメニュー
にしています。おいしそうに食べてくれます。
食塩不使用なところもお気に入りです。
出雲市 M・K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)



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)

※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

★12月★

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

★1月★

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	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】産直ごめたまごご注文の場合

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
1月13日(月)～1月17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。

2024.12 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。
(1月中旬予定)

〈今月のプレゼント予定品〉
カゴメトマトペーストミニパック



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