



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

2025年1月号 vol.154

## ひろみママの っっておき! 離乳食・幼児食レシピ

幼児食

### 栄養満点! 大根の葉としらすのふりかけ



#### 作り方

- ① 大根の葉はきれいに洗って水気を切り、細かく切る。  
※今回使用した大根の葉は小さい大根の葉だったため長めに切っています。  
塩昆布も細かく刻んでおく。
- ② フライパンに油をひき、しらすを炒める。
- ③ ②のしらすを香ばしく炒めたら、大根の葉を加え、しんなりするまで炒める。
- ④ ③に酒、刻んだ塩昆布、醤油、砂糖を加え、ある程度水分が飛ぶまで炒める。
- ⑤ 最後にごまを混ぜ合わせてできあがり。

#### 材料

- 大根の葉..... 100g 程度
- しらす..... 20g 程度
- 塩昆布..... 10g 程度
- 酒..... 大さじ1
- 醤油..... 小さじ1
- 砂糖..... 小さじ1
- 炒め油..... 大さじ1 程度
- ごま..... 適量

今回は冬の定番野菜、大根の葉を使用したふりかけをご紹介します。大根の葉は料理に使うのは難しく、捨ててしまうことが多いように思います。しかし、大根の葉には、ビタミンC・葉酸、カルシウム、根の部分にはほとんどないβ-カロテン、ビタミンKも豊富に含まれています。そんな大根の葉をたっぷりおいしく食べられるふりかけレシピを作りました。ごはんにかけてたりおにぎりにして食べてくださいね!



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♪

#### 商品情報

食塩不使用  
ふっくらしらす干し25g×3  
…参考価格 **378円**(税込8% 408円)  
【次回企画予定: シエル1月4回】

#### ポイント

- ★ごま油を使って炒めてもOKですが、クセが強いのでお子さんの好みに合わせて使い分けてください。
- ★しらすがない場合、じゃこや鯉節で代用してもOK。大根の葉も、カブの葉や小松菜で代用してもOKです。

ままみいる



コープ商品を使って  
離乳食を作ってみました

## 国産大豆で作った納豆ペースト Vol.27 北海道産のうらごし枝豆

Vol.27



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。



### しらす納豆ごはん

『納豆ペースト』を湯せんで解凍し、しらすとごはんと合わせる。



すごく便利で、赤ちゃんが食べやすくなめらかでした。クセがなく使いやすかったです!



### カタログ「ふあみ〜ゆ」で企画中

白ごはんが大好きなので、最初はどうかな?食べないかな?と思っていたのですが、ベロツと食べてくれ完食しました。



### 野菜のスープ風

『うらごし枝豆』と製氷皿で作っておいたトマトペーストのキューブと野菜だしのキューブに、ミルクキューブを合わせて、スープ風にしてみました。



便利でした!普段はできない枝豆のうらごし。使いやすく万能だと思いました。



初めの二口くらいは舌ざわりに抵抗があるのかな?と思いましたが、そのあとは、もぐもぐしっかり食べてくれました!



松江市  
菅井 由紀さんと  
翔太くん(6か月)

# わたしのお気に入り



## 我が家の必需品

忙しい方々の時間にも簡単に調理することができる「お湯だけでマッシュポテト」を使って離乳食を作ってみました。普段じゃが芋が苦手な手をつけない子どもたちもパロリと完食♪我が家の必需品です！

益田市 A・Yさん

### お湯だけでマッシュポテト

★参考価格 **288円**(税込8% 311円)

【次回企画予定：ふあみ～ゆ2月3回】



## 優しい甘さ

7ヶ月の娘の離乳食2回食がスタートしました。キューブパビーフードの「国産りんご」をあらかじめ小分けにして冷凍し、ヨーグルトにかけて食べさせています。砂糖が使われていないので良いなあと思っています！味見してみたら優しい甘さでおいしかったです。

松江市 N・Nさん

### 国産りんご

★参考価格 **190円**(税込8% 205円)

【次回企画予定：ふあみ～ゆ2月1回】

※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  
やさいどりんど  
(100ml×3)



1歳頃～

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

1月

2月

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

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

### 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】産直ごためまごをご注文の場合

注文番号 注文数

「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。

※次回のまみいる配布は2月10日(月)～2月14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。

2025.1 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。  
 (2月中旬予定)

〈今月のプレゼント予定品〉  
 ミックスキャロットスティックゼリー



### 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