



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2月号 vol.155

ひろみママの っっておき! 離乳食・幼児食レシピ レンジで簡単! ほうれん草の茶碗蒸し

離乳食
後期~



- 材料(2人分)
- ・ほうれん草小さめカット 20g 程度
 - ・卵 1 個
 - ・うどん 1 / 4 袋程度
 - ・白だし 大さじ1弱
 - ・水 120cc
- ※お好みで椎茸、かまぼこ、鶏肉など



- 作り方
- ① うどんは月齢に合わせて食べやすい大きさに刻む【写真①】。
 - ② 卵、白だし、水をしっかり混ぜ合わせる。
 - ③ 器に①のうどんを分け入れ、②の卵液を茶こして濾し入れる。
 - ④ ③の上にほうれん草を散らす。
 - ⑤ ④の器にラップをふんわりかけ【写真②】、レンジ 500 W で 3 分加熱してできあがり。



今回は、鉄分がしっかり摂れる、ほうれん草の茶碗蒸しをご紹介します。
野菜の鉄分は非ヘム鉄と言い、身体への吸収率が低いです。たんぱく質やビタミンCと一緒に摂取することで吸収率は上がります。
今回はふぁみ〜ゆでもおなじみの冷凍野菜『宮崎県産ほうれん草』と卵を使って簡単時短な茶碗蒸しを作りました。このほうれん草は離乳食に簡単に取り入れられるよう小さくカットされ、使いたい分量だけバラバラで使用できるとても便利な商品です。裏面には取り分け分量の目安などがわかりやすく書いてありますので、忙しいお母さんの強い味方です。
大人も一緒においしくいただけますので、みな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。

商品情報

冷凍野菜
宮崎県産
ほうれん草
小さめカット
180g
参考価格 358円(税込8% 386円)
【次回企画予定: ふぁみ〜ゆ2月2回以降未定】



やわらかいミニうどん 国産野菜と豆乳で作ったホワイトソース 北海道のうらごしブロッコリー Vol.28

レポーターを募集します! 詳しくはこちらをご覧ください。



おやき風

茹でたじゃがいもに『うらごしブロッコリー』と粉チーズを加えておやき風になりました。



うらごしブロッコリー単体だと香臭が残るので、他の食材を混ぜて食べさせてあげるのが良いと感じました。おやきの具材やうどんのホワイトソースに加えるとパクパク食べてくれました!

カタログ「ふぁみ〜ゆ」で企画中



野菜などを混ぜておやき風に



野菜スープでのばしてクリームスープ風に



蒸しパンに!

他にもアレンジしてみたいです!

クリームうどん風

『ミニうどん』を電子レンジで加熱し、食べやすい長さにカット。ほぐしたささみ、『ホワイトソース』、『うらごしブロッコリー』、粉チーズを電子レンジ 500W で 1 分程度加熱。うどんの上に乗せてクリームうどん風になりました。

うどんはスプーンで切れるほど柔らかく、少ない歯でも噛みきれて、のどに詰まる心配もありませんでした。うちの子はチーズが好きなので、粉チーズでコクをだしたりして楽しみました。



今までは乾麺を使っていた、あまり食が進まなかったのですが、この『やわらかいミニうどん』は柔らかくて、前のめりでパクパク食べてくれました!



出雲市
原田 恵梨子さんと
未来ちゃん(9か月)

わたしのお気に入り

朝食に

1歳9ヶ月の子どもを育てています。「プチホットケーキほうれん草」がとてもお気に入りです。朝食に出すとご飯よりも食いつきが良く、こちらも手軽で時短になり助かっています。
出雲市 C・Nさん



プチホットケーキ ほうれん草
参考価格 **328円**(税込8% 354円)

[次回企画予定:ふあみ~ゆ2月3日]

大好きなみかんジュース

うちの子のお気に入り商品は「温州みかんジュース」です。みかんジュースが大好きなのでお出かけの時やおやつに出すととても喜びます。飲み切りサイズでちょうどよく助かっています。

大田市 S・Yさん



温州みかんジュース(ケース)
参考価格 **1,080円**(税込8% 1,166円)

[次回企画予定:シエル2月2日以降未定]

※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)

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)

※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

2月

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

3月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
2	3	4	5 ご注文	6	7	1/8
9	10	11	12 お届け	13	14	15
16	17	18	19 ご注文	20	21	22
23	24	25	26 お届け	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】産直ご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
3月10日(月)~3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。

2025.2 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。
(3月中旬予定)

〈今月のプレゼント予定品〉
お湯だけでマッシュポテト



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