



ひろみママの とっておき! 離乳食・幼児食レシピ

離乳食
中期～

小麦粉、
調味料不使用

オートミールで簡単ツナグラタン



材料(グラタン皿1枚分)

- ・「オートミールのおかゆ」… 30g
- ・ピザ用チーズ… 20g程度
- ・水…………… 100ml
- ・お好みの野菜………… 適量
- ・牛乳…………… 150ml
- ・パン粉…………… 少々
- ・ツナ…………… 1/2缶

作り方

- ①グラタン皿にオートミールのおかゆ30gと水100ml、牛乳150mlを加え、レンジ600Wで3分加熱する。
- ②どろっとしたホワイトソースになったか混ぜて確認し【写真①】、とろみがない場合は更に30秒レンジにかける。
- ③②にツナを1/2缶、ピザ用チーズを10g程度入れ【写真②】、お好みで野菜をトッピングして混ぜ合わせる。
- ④③に残りのチーズとパン粉をのせ、オーブンまたはグリルで6～8分程度、ほんのり焼き色がついたらできあがり。

ポイント

- ★レンジ加熱は吹きこぼれたりする可能性があるので、必ず様子を見ながら加熱してください。
- ★お好みの野菜を加えるときは、お子さんの嚥下機能に合わせて、野菜を刻んだり柔らかくしてから加えてください。コーン、ブロッコリー等水分の少ないものがおすすめです。

今回は『オーガニックオートミールのおかゆ』を使って小麦粉不使用のグラタンレシピを考えました。離乳食中期以降のお子さんと大人も一緒に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多く、白米の18倍とヒトマヘルシーな食材です。また、良質なタンパク質とビタミンB1、生後6か月頃から不足し始める鉄分を含む、栄養価の高い食材です。

この商品は粗く砕いてあるため、離乳食用としてとろみがつきやすくなっています。そのとろみを利用してヘルシーなグラタンを作ってみました。調味料は使わず、ツナとチーズの旨味で素朴な味付けとなっています。家にある材料で簡単にできます。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

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 **328円**
(税込8% 354円)

【次回企画予定: ぶあみ〜ゆ4月1回】



はじめませんか?

子育てくらぶ

子育てについての情報交換など、楽しいおしゃべりを通して生まれる元気や安心感、発見をくらしに活かし、つながりを広げる「くらしづくり」を応援しています。

対象

妊娠中から末子が就学前までのお子さんを持つ組合員3名以上で結成できます。

内容

月に1回集まって、子育てのことやくらしのことなど何でもおしゃべりしてください。

活動補助費

年間 6,000円

年度途中で結成の場合は残り月数×500円

子育て応援費

上限5,000円

→託児費、会場費に使用できます。

場所

ご自宅、公民館、生協の施設など、開催場所は自由です。

お約束

毎月、くらし開催後にはおしゃべり報告書を提出します。年度末に補助費使用報告書を提出します。

生協からこんな応援があります

1.活動補助費

活動補助費を使い、気になる商品を試食したり、どこかへお出かけすることもできます。

2.おたのしみ商品

毎月おたのしみ商品としてコープ商品をお届けします。

3.施設の使用

おしゃべりや調理の場として生協の施設が無料で使用できます。

4.つながり通信

他のくらしの活動の様子などをお知らせする通信を発行して、毎月くらしへお届けします。

くらしのようす

4ヶ月～8ヶ月の子どものそれぞれの離乳食についての話や日々の子育ての苦労話など話しました。試食品の提供や会場費補助等があり開催しやすいです。日々子育てに追われる中で、このくらしはとて有意義な時間になっています。

集まる場所、活動内容、補助費の使い方などすべて自由にやらせてもらっているので集まることのできています。月1回のこのくらしは息抜き時間です。



お申し込みは代表者から
生活協同組合しまね 問い合わせセンター
0120-336-021

受付時間:
月～金 8:30～20:00
土曜日 9:00～17:00

わたしのお気に入り



冷凍庫に常備

北海道のつぶコーンは冷凍庫に常備しています!ほうれん草とバターで炒めてもいいし、寒くなってきたのでシチューにいれると子どもたちもよく食べてくれます!
出雲市 S・Tさん

北海道つぶコーン
…参考価格**328円**(税込8% 354円)
【次回企画予定:シエル3月3回~4月2回】



楽に調理

「おさかなだけのパラパラミンチ」に挑戦!小骨がある魚は下処理に少し時間がかかるので、なかなか食べさせることから遠ざかっていましたが、これを使うと魚も摂ることができ楽に調理ができましたよ
益田市 A・Yさん

おさかなだけのパラパラミンチ
…参考価格**358円**(税込8% 386円)
【次回企画予定:ふあみ~ゆ4月3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)	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〕
	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)
	2002 毎日食パン 1斤(6枚) 〔乳〕小麦	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。
	雑貨				

スケジュール

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					

4月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2 ご注文	3	4	5
6	7	8	9 お届け	10	11	12
13	14	15	16 ご注文	17	18	19
20	21	22	23 お届け	24	25	26
27	28	29 ご注文	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】産直ごため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
4月7日(月)~4月11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。

2025.3 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。
(4月中旬予定)

〈今月のプレゼント予定品〉
ベビーそうめん



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