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ー ―
生活協同組合しまね
https://www.coop-shimane.jp/
【お問合せ】0120-336-021
2025年4月号　vol.157

ひろみママのとっておき！離乳食・幼児食レシピ

離乳食後期頃～

豆腐とえのきのカリふわ焼き

今回は、行楽シーズンにもぴったりな豆腐とえのきのカリふわ焼きをご紹介します。豆腐がベースなので食感がふわっとやわらかく、手づかみ食べのお子さんにも食べやすく、お弁当の一品や、おやつに楽しんでいただけます。

えのきには整腸作用があり、便秘解消に効果的な食材です。また、美肌やダイエット効果、疲労回復等、美容と健康を助ける食材として注目されていますので、お母さんもぜひお試しください。

入れる具材はアレンジ自由です。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♪

ひろみママ

材料(2～3人分)

- CO・OPまい!とうふじゅうてんくん……1パック(150g)
- えのき……1/2株位
- ネギ……適量
- ピザ用チーズ……20g
- かつおぶし……1袋
- 片栗粉……大さじ1
- 塩コショウ……少々
- 焼き油……大さじ1強

作り方

❶豆腐をボウルに出し、マッシャー等でなめらかにつぶす。【写真❶】
❷えのきとネギは細かく刻んでおく。
❸❶に油以外の材料すべてを入れて混ぜ合わせる。
❹フライパンを中火にかけて油をひき、②をスプーンですくって落としていく。
❺チーズが溶けてカリッとするまでしっかり焼いたらできあがり。【写真❷】

★写真❶

★写真❷

ポイント

★豆腐はなめらかになるまでしっかりつぶしてください。
★多めの油でしっかり焼くと、カリっとした食感が楽しめます。
★大人用はポン酢&七味のつけダレがおすすめです。

商品情報

CO・OP
まい！とうふ
じゅうてんくん
150g×2…参考価格 97円（税込8％ 104円）
【次回企画予定：シエル毎週企画予定】

ままかふぇ part3

3月15日(土)、松江市の生協しまね本部へ、「とっておき！離乳食・幼児食レシピ」でお馴染みのひろみママにお越しいただき、東部エリア企画『ままかふぇpart3』を開催しました。

ひろみママに実際に、簡単に作れる離乳食を３品実演いただきました。作り方や作るときのポイントなどを教えていただきました。「簡単に作れて、たった20分でできる時短レシピを実演していただきとても参考になりました！」とお母さん方から大好評でした。
今回作った３品とふぁみ～ゆ商品の試食をしました。「利用しようか迷っていたふぁみ～ゆの商品を今回試食できてよかったです」と感想をいただきました。

今回作った離乳食

もっちりやわらか豆乳餅
オートミールで簡単ツナグラタン
うらごしコーンの中華スープ

おいしそうにたくさん食べてくれました。

今回試食したふぁみ～ゆ商品はこちら

やわらかいミニうどん

ふっくら米粉パン

国産大麦使用麦茶

どうぶつカステラボーロ

とりささみフレーク食塩・オイル無添加

お子さまプレートチャーハン風ごはん&麻婆豆腐

わたしのお気にいり

北海道産白身魚と国産野菜のふんわりつみれ

…参考価格348円(税込8％ 375円)

【次回企画予定:ふぁみ～ゆ4月4回】

わが家のおすすめ

お魚ってなかなか離乳食に組み込むのはハードルが高くて、でもバランスよく食べさせたいという親心もあり、どうしたら良いかとやきもきしている中でこの商品に辿り着きました!すでにつみれになっていて成形する必要もないので、野菜スープなどと一緒に煮て、その後つみれを食べやすい大きさにカットして食べさせています。手づかみ食べが中心の食事なので、1つを3～4カットすると食べやすいみたいです。

出雲市　E・Hさん

まい!しまねの牛乳

…参考価格 268円(税込8％ 289円)

【次回企画予定:シエル毎週企画予定。下記サポート商品の中にもあります】

大好きな牛乳

赤ちゃんサポート商品にも含まれている「まい!しまねの牛乳」は我が家に欠かせない存在です!子どもたちはとにかく牛乳が大好きで、次の配達までに足りなくなってしまうこともしばしば…。私は幼い頃からシチューが苦手でしたが、この牛乳と米粉で作ってみたらとてもおいしく、この年になって苦手を克服できました♪

出雲市　S・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。)

お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)
- 2003 大山ヨーグルト(70g×6)(乳)
- 2002 毎日食パン 1斤(6枚) (乳)(小麦)

雑貨

- 2013 赤ちゃんのおしりふき (80枚×2袋)

5ヵ月頃～

- 2005 だし・ソース3種パック (8袋)(乳)
- 2020 国産りんご (70g)

7ヵ月頃～

- 2008 小魚せんべい (2枚×6袋)
- 2019 やさいとりんご (100ml×3)
- 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)

9ヵ月頃～

- 2009 ミルクウエハース (1枚×8袋) (小麦)(乳)

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ゲンのみ表示しています。

スケジュール

4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	29	30			
	←ご注文→					

5月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3
				←ご注文→		
4	5	6	7	8	9	10
	←お届け→					
11	12	13	14	15	16	17
	←ご注文→					
18	19	20	21	22	23	24
	←お届け→					
25	26	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】まい!しまねの牛乳をご注文の場合

注文番号						注文数	
□	□	2	0	0	1	□	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。

※次回のままみぃる配布は
5月5日(月)～5月9日(金)です。
それまで大切に保管しておいてくださいね。

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。

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。
(5月中旬予定)

〈今月のプレゼント予定品〉
米粉のホットケーキミックス

き-り-と-り

2025.4 まみぃる 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。

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

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、「ままみぃる」・「こーぷ・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。