



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5月号 vol.158

ひろみママの とっておき! 離乳食・幼児食レシピ

幼児食

フライパンで簡単! 卵不使用 豆腐蒸しパン(かしわ餅風)



材料(4~5個分)

- ・ホットケーキミックス 100g
- ・絹ごし豆腐 1/3丁(120g位)
- ・水 50cc+50cc
- ・ほうれん草 10g程度
- ・あんこ 適量



★写真①



★写真②



★写真③

作り方

- ① ボウルに絹ごし豆腐を入れ、しっかりつぶしてから水50ccとホットケーキミックスを入れて混ぜ合わせる。
- ② ほうれん草をすりつぶし、①を1/5程度加え混ぜ合わせる。【写真①】
- ③ 大き目の皿にラップを敷き、葉っぱの形に伸ばしていく。【写真②】
- ④ ③をレンジ500Wで2分加熱する。※生焼けの場合は20秒ずつ様子を見ながら再度加熱する。
- ⑤ フライパンに、フライパンの底より大きめにカットしたクッキングシートを敷き、①の生地を楕円形に流し、シートの下に50cc程度の水を流し入れ、蓋をして中火で5分程度加熱する。【写真③】
- ⑥ 蒸し上がったら、折しやすいように真ん中に少し切り目を入れてからあんこを挟み、葉っぱでくるんでできあがり。

5月はこどもの日にちなんで『かしわ餅風の豆腐蒸しパン』をご紹介します。お餅が食べられない小さいお子さんも、こどもの日のお祝いとしてかしわ餅の形の蒸しパンにアレンジしました。

ホットケーキミックスを使用し、豆腐と水でふわもちの蒸しパンが作れます。葉っぱの部分はほうれん草をすりつぶして色を付けました。

大人も一緒においしくいただけますので、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

ポイント

- ★蒸すときのクッキングシートは大きめにカットし、下に流し入れた水が上がってこないようにしてください。

商品情報

CO-OP

すっくとクッキングシート30cm×10m

…参考価格 388円(税込8% 426円)

【次回企画予定: 未定】



ままみいる



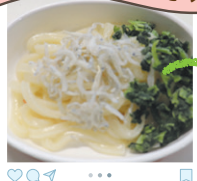
こぶれぽ
コープ商品を使って
離乳食を作ってみました

食塩不使用ふっくらしらす干し 宮崎県産ほうれん草 冷凍ミニ玉うどん Vol.29

レポーターを募集しています! 詳しくはこちらをご覧ください。



レンジで簡単! まぜうどん



- ① うどんを器に入れ、レンジで加熱し、しらすとほうれん草ものをせて再度加熱する。



- ② うどんスープの素をかけて混ぜる。



あっという間に完成!

カタログ「ふあみ〜ゆ」で企画中

簡単に離乳食が
作れる商品があり
いつも助かっています!



浜田市
大達 笑里さんと
かのんちゃん(1才6か月)



“いただきます”と
上手に手を合わせている姿が
とってもかわいらしい
かのんちゃん。

夢中になってたくさん
食べてくれました!



火を使わずレンジで加熱するだけなので簡単に調理できました。ほうれん草は小さくカットしてあるので食べやすく良いです。うらごしコーンやかぼちゃペーストと合わせて野菜スープにするのにも使えそうです!

わたしのお気に入り

ブラウンサーブロール 抹茶あすき
 ...参考価格 **338円**
 (税込8% 365円)
 【次回企画予定: シエル6月3回】

ブラウンサーブロール クルミ
 ...参考価格 **338円**
 (税込8% 365円)
 【次回企画予定: シエル6月1回】

ブラウンサーブロール
 ...参考価格 **318円**
 (税込8% 343円)
 【次回企画予定: シエル5月4回】

ブラウンサーブロール さつまいも
 ...参考価格 **338円**
 (税込8% 365円)
 【次回企画予定: シエル6月2回】

わが家のおすすめ

ふんわり柔らかくて美味しいので朝ごはんに大活躍です! いろいろな種類の味があり、飽きることなくよく食べてくれます。いつもストックしています。 出雲市 Y・Y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] 2002 毎日食パン 1斤(6枚) [乳] (小麦) 2003 大山ヨーグルト(70g×6) [乳]	雑貨 2010 赤ちゃんの純水 (500ml) 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 やさしいどりんど (100ml×3)	9ヵ月頃~ 2009 ミルクウエハース (1枚×8袋) [小麦] [乳]	1歳頃~ 2018 やさしいとなかよし 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。

スケジュール

5月

6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

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					

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
0001	1

「eふれんす」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
6月2日(月)~6月6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。

2025.5 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。
 (6月中旬予定)

〈今月のプレゼント予定品〉
 ピスタチオクッキー



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