



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6月号 vol.159

ひろみママの にとっておき! 離乳食・幼児食レシピ

幼児食

さといもの甘辛揚げ

作り方.....

- ① さといもは一口サイズにカットしておく。
- ② 揚げ焼きにする場合は、レンジにかけあらかじめ火を通しておく。(600Wで1~2分程度)
- ③ ②と片栗粉をビニール袋に入れて振り、まんべんなく混ぜ合わせる。
- ④ ③をこんがりきつね色になるまで多めの油で焼く、または揚げる。
- ⑤ 耐熱容器にみりん、砂糖、醤油を入れ、600Wでふつふつと沸騰するまで1分程度加熱する。※鍋で火にかけて加熱でもよい。
- ⑥ ④のさといもに⑤を絡め、ごまを混ぜ合わせてできあがり。



材料(2~3人分).....

- ・CO-OP九州産さといも.....150g位(4~5個)
- ・片栗粉.....大さじ1弱
- ・揚げ油.....適量
- ・みりん.....大さじ2
- ・砂糖.....大さじ1
- ・醤油.....大さじ1
- ・ごま.....適量

今回はおやつやお弁当のおかずにとびつたりな『さといもの甘辛揚げ』をご紹介します。さといもは秋~冬が旬なので、今回は冷凍の「CO-OP九州産さといも」を使用しました。

さといもは食物繊維が豊富で、糖質の吸収を穏やかにしたり、腸内環境改善に効果があります。さといも独特のむちっとした食感と甘辛いタレがよく合う一品となっています。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

ポイント

- ★揚げ焼きにするときは片栗粉同士がくっつきやすいので、大きめのフライパンで間隔をあけて並べる。
- ★タレをレンジで加熱するときはふきこぼれやすいので注意する。

商品情報



CO-OP九州産さといも 250g
...参考価格 458円(税込8% 494円)

【次回企画予定: シエル7月2回】

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 国産玄米パンケーキミックス 国産ほうれん草パウダー

Vol.30

お申し込みはこちらから▼



しらすとほうれん草のオールインワンパンケーキ

ほうれん草パウダーは、混ぜりやすく手軽に使えました!
たまごと牛乳を混ぜるだけで簡単!



1 しらすは粗いみじん切りにする。たまごと牛乳を混ぜ合わせ、そこにパンケーキミックスとほうれん草パウダーを入れて混ぜる。



2 しらすを入れ混ぜ合わせる。

甘さ控えめで安心して食べさせることができました。



3 フライパンで焼いて、完成!



出雲市
松永佳容子さんと
華ちゃん(10か月)

パンケーキミックスに、豆腐やシーチキン、すりおろし人参など入れて、いろいろなバリエーションのパンケーキを楽しみたいです!



キャベツとアスパラのしらすおえ



1 しらすと茹でたキャベツ、アスパラを粗いみじん切りにする。



2 ①を合わせてレンジで10秒加熱する。



完成!

食塩不使用のしらすなので、塩抜きする手間が省けて良かったです。

おいしかったようで、パクパクたくさん食べられました。



みんなの 声



やさいとりんご
…参考価格**218円**(税込8% 235円)
【次回企画予定:ふあみ~ゆ7月2回】
下記のサポート商品にもあります。

離乳食がスタート!!
今まで家族が食べるのを目で追
いながら見ていました。姉(6才)
が「あ〜ん」とあげるも、やは
り口からベ〜と出しました(笑)
上の子2人とも最初は同じでし
ました。上の子のときのことを思い出
しました。
大田市 M・Yさん

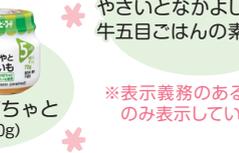
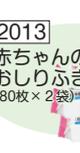
初めての生協!!
3才の娘に「どれがほしい?」と
聞くと「しまじろうのやさいとりん
ご!」と言われ注文しました。飲ん
でみるとやっぱりおいしかったよ
うで7か月の弟に「おいしいから、
おいしいから!」と無理やり口
ストローを入れていました♡
松江市 Y・Kさん

※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



※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

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					

7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		

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
□□2001 □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。
※次回のまみいる配布は
6月30日(月)~7月4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。

2025.6 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3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。
(7月中旬予定)
〈今月のプレゼント予定品〉
わいわいスティックゼリー



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