



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7月号 vol.160

ひろみママの とっておき! 離乳食・幼児食レシピ

完了期~

栄養満点! 納豆とごはんのおやき



作り方.....

- ①野菜は細かく刻み、納豆のタレも一緒に材料のすべてをボウルに入れ、混ぜ合わせる。
- ②温めたフライパンまたはホットプレートに①を大きめのスプーン1杯を目安に落とししていく。【写真①】
※フライパンは弱火~中火、ホットプレートは160℃位
- ③焦げないように様子を見てひっくり返し、両面を焼いてできあがり。



材料(8~10個).....

- ・国産ひきわり納豆 1パック
- ・ごはん お茶碗1杯程度
- ・卵 1個
- ・ネギ 適量
- ・キャベツ 適量
- ・青のり 少々

今回は手づかみ食べ時期のお子さんにぴったりな『納豆とごはんのおやき』をご紹介します。納豆ごはんが好きなお子さんは多いと思いますが、ひとりで食べさせると、顔も手もべたべたで、時間のない朝はなかなか食べさせられないという方も多いのではないのでしょうか?そんな朝に、混ぜて焼いてパクパクッと食べられるレシピを考えました。

このレシピは、まとめて作って冷凍保存も可能です。自然解凍でもおいしくいただけますので、お弁当にもそのまま入れてOKです。不足しがちなタンパク質がしっかり摂れる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

商品情報

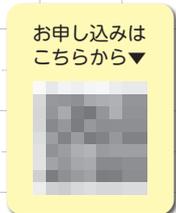
国産ひきわり納豆 30g×3
...参考価格 135円(税込8% 145円)
【次回企画予定: シェル7月4日回】

ポイント

- ★野菜は火がすぐ通るように細かく刻みましょう。
- ★焦げやすいので弱火でしっかり火を通しましょう。



国産大豆と角切り野菜入トマトコンソメソース おさかなだけのパラパラミンチ 冷凍ミニ玉うどん Vol.31



おさかなトマトクリームうどん

①ミニ玉うどんとトマトコンソメソースを電子レンジで加熱し、うどんは食べやすい大きさにカットする。



うどんはちょうどいい分量で、電子レンジ加熱するだけで使えました。



②パラパラミンチと牛乳(100cc程度)をなべに入れて煮る。沸騰したら①を入れて煮る。



パラパラミンチは解凍しなくても、使いたい分だけサッと使えるのが良かったです。



カタログ「ふあみ〜ゆ」で企画中



③とろっとしてきたらできあがり。



今までトマトが苦手なようでしたが、これはパクパク食べてくれました!

トマトソースと豆腐でマーボー豆腐風にしたリ、トマトソースとミンチでミートソースに食べようです。うどんは、いろいろな野菜を入れておやきにしてもおいしそうです!



浜田市
吉田 恵理さんと
翔くん(10か月)

わたしのお気に入り



北海道ハッシュドポテト

…参考価格**398円**(税込8% 429円)

【次回企画予定:シエル7月4回】

おやつやおかずは

ハッシュドポテトが子どものお気に入りです。味も丁度よくおやつにしたり、おかずとして出したりしています。フライパンで焼くだけなので子どもでも調理しやすいし、一緒にクッキングするのも良いです! 出雲市 N・Iさん



北海道のつぶコーン

…参考価格**328円**(税込8% 354円)

【次回企画予定:未定】

どうもろこし大好き

どうもろこしが大好きな娘。北海道のつぶコーンを使ったどうもろこしご飯(米、コーン、塩、炊飯後にバター)はばくばく食べてくれます! 出雲市 K・M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〕	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 やさいどりんご (100ml×3)	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ギーのみ表示しています。	
	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)				

スケジュール



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
		← お届け →				
6	7	8	9	10	11	12
	← ご注文 →					
13	14	15	16	17	18	19
	← お届け →					
20	21	22	23	24	25	26
	← ご注文 →					
27	28	29	30	31		
	← お届け →					

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2
					← お届け →	
3	4	5	6	7	8	9
	← ご注文 →					
10	11	12	13	14	15	16
	← お届け →					
17	18	19	20	21	22	23
	← ご注文 →					
24/31	25	26	27	28	29	30
	← お届け →					

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

「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
8月11日(月)~8月15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。

2025.7 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。
(8月中旬予定)

〈今月のプレゼント予定品〉
国産小麦のランゲロール



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