

離乳食はコープに任せて!

離乳食に悩むパパ・ママの声から生まれたコープ商品「きらきらステップ」を使って教え合い講師の松田 智美さんにアレンジレシピとポイントを教えていただきました。



松田 智美さん
一般社団法人 母子栄養協会認定離乳食アドバイザー。助産師。保健師。看護師の資格を持つ。3人の子のママ。

新米パパ・ママのつづやき

同じものばかり食べさせちゃう

硬さや大きさが全然わからない

上の子の面倒を見ながら離乳食を作るのもう絶望...



そんなパパとママの声から生まれた離乳食期から幼児食向けの商品

きらきらステップ

- 子育てを頑張るパパとママを応援したい!という思いで、安心な原料を使用し徹底した品質管理の下に製造しています。
- アレンジしやすい素材型、冷凍で小分けタイプなので必要量だけ使えます。薄味に仕上げています。



きらきらステップシリーズを購入するには

eフレンズ・COOP宅配アプリ

毎週25品ほどの離乳食、幼児食商品があります。
※eフレンズは「eフレンズ限定企画」→子育て・離乳食をタップ
※COOP宅配アプリは「限定企画アイコン」→子育て・離乳食をタップ



コープファミリー

4月から63ページで離乳食向け商品の一部抜粋して掲載。

コープのお店

冷凍・常温の離乳食コーナーがあります。



コープおめか

育児に悩むママの声をよく聞きます

商品のおすすめポイントを紹介します



古府センター 川上 千鶴さんはじめてばこや金沢市多胎児家庭紙おむつ給付事業でのおむつのお届けをしています。

月齢別レシピ

5~6カ月 ごっくん期

【硬さの目安】ポタージュ(とろとろ)~ヨーグルト(ベタベタ)

離乳初期は量を気にせず、ミルクや母乳以外に何か食べようとしていればOK。新しい味や食感を体験して、食べ物に興味を持つ時期です。まずは混ぜずに素材の味に慣れさせましょう。

材料

- COOP 国産野菜で作ったなめらかキューブ(5種の緑黄色野菜)…1個
- COOP 国産大豆で作った納豆ペースト…1袋

作り方

- 1 納豆ペーストは小袋のまま水に入れて解凍する。
- 2 キューブをレンジで加熱し、①と一緒に盛り付ける。

POINT

納豆ペーストは、熱湯をかけたすりつぶしたりする手間が要りません。5種の緑黄色野菜はややトマト感が強いので、納豆と合わせてまろやかに。納豆には鉄分も含まれているので、意識して取り入れられるといいですね。

納豆あえ風



材料

- COOP 国産野菜で作ったなめらかキューブ(根菜)…1個
- 絹ごし豆腐…適量

作り方

- 1 絹ごし豆腐をサッと湯に通してすりつぶす。
- 2 キューブを加熱し、①と一緒に盛り付ける。

POINT

根菜キューブは少しさらっとしていたので、絹ごし豆腐と合わせて滑らかにしました。野菜は混ぜるとおいしく、食べやすくなります。

白あえ



これより便利! マメックスの便利とうふ 必要な分だけ使えるので便利。

7~8カ月 もぐもぐ期

【硬さの目安】豆腐くらい、軟らかくゆでたみじん切り野菜もOK、舌でつぶせる硬さ

舌が前後だけでなく上下にも動くようになる時期なので、軟らかいけど少し形を残した食材でお口を動かす練習をしましょう。

材料

- COOP 国産大豆と角切り野菜入りトマトコンソメソース…1個
- 鶏むねひき肉…10~15g
- COOP 国産米をふっくら炊いた白かゆ…3個

作り方

- 1 トマトコンソメソースと鶏むねひき肉と一緒にレンジで1分20秒ほど加熱し、かき混ぜて再度20秒加熱する。
- 2 白かゆを加熱し、①をかける。

POINT

お好みで粉チーズをかけても。粉チーズは脂肪分、塩分が多いので使うときは少量にしましょう。

ミートドリア風



材料

- COOP 便利なバラバラ 北海道産白身魚のほぐし身…大さじ1程度
- COOP 国産野菜と豆乳で作った角切り野菜入りホワイトソース…2個
- ゆで野菜(かぼちゃ、にんじん、かぶ、大根など)…各大さじ1程度
- 粉チーズ…少々

作り方

- 1 白身魚のほぐし身を袋から出し、レンジで加熱する。
- 2 野菜を軟らかくゆで、5mm~1cm角に切る。
- 3 ホワイトソースを①と②にかけ、粉チーズをかけて混ぜる。

POINT

根菜は大きいまま水から煮た方が軟らかくなります。離乳食用に取り分けた後、コンソメやベーコンを加えて大人用にスープにしてもおいしいです。

グラタン



9~11カ月 かみかみ期

【硬さの目安】バナナくらい、歯茎でつぶせる硬さ

舌が左右にも動くようになり、舌で食べ物を動かして歯茎でつぶせるようになってきます。自分で食べたい意欲が出てくる子、好き嫌いの出てくる子もいます。3回食で作る負担が増えてきますが、便利な商品を利用することで一緒に食事の時間を楽しめると思います。

材料

- COOP 九州産小麦使用 やわらかいミニうどん…1/2~1袋
- COOP 北海道産白身魚と国産野菜のふんわりつみれ…2個
- ゆで野菜…適量
- COOP 顆粒片栗粉
- とうもろこし…適量

作り方

- 1 鍋に水150mlを入れて沸騰させ、つみれを入れて2分ゆで、つみれを取り出して1cm角に切る。
- 2 つみれを鍋に戻し、1cm角のゆで野菜とかつお節を追加し、とうもろこしととうもろこしをつける。
- 3 うどんをレンジで2分加熱し、②をかける。

POINT

かつお節が出汁の代わりにしてくれます。とうもろこしは弱火で手早く混ぜながら少しずつ振りかけましょう。

あんかけうどん



軟らかく、塩が入っていないので、袋のままレンジでできて便利。



水で溶かなくてもサッと振りかけるととうもろこしがつきやすくなります。手間が省けて簡単で失敗知らず。

しらすのおかゆのおやき

材料

- COOP 3種の国産野菜としらすのおかゆ…1個
- COOP ひじきドライパック…小さじ1
- すりごま…少々
- 片栗粉または米粉パンケーキミックス…大さじ1

作り方

- 1 ひじきを刻み、おかゆを加熱する。
- 2 材料を全て混ぜ合わせる。
- 3 フライパンにくっかないホイルを敷き、②を5cmくらいの平たい小判型にして、両面弱火でじっくり焼く。

POINT

ホイルを敷くと油を使わずに済みます。ひじきにはミネラルや食物繊維が含まれています。ドライパックのひじきは軟らかめて、少量ずつ使えるので便利です。



ひじきを取り入れるハードルが下がります。



これも離乳食に使えます!

お子さんの月齢や離乳食の進み具合に合わせて取り入れてみてください。

- COOP 北海道の野菜ミックスたまねぎ入り レンジ調理より、お湯で煮た方が軟らかくなります。
- さつまいもスティック 蒸してあるだけなのでつかんで食べるのにちょうどいい大きさ。



- 国産鶏むね・ももミンチ(バラ凍結) 少量使うときに便利。レンジ調理より、お湯で煮た方が軟らかくなります。



産来センター 関戸 あや子さん 坂野 香里さん

作りたいたときは頑張って、休みたいときはきらきらステップシリーズに頼る

離乳食作りは時間もかかるし、作らなければと義務のように思ってた大変でした。常温で売られている離乳食もたまに使っていましたが罪悪感がありました。きらきらステップシリーズは少し手をかけるだけで満足いく離乳食が出来上がります。



離乳食の目的のひとつは“食べることに楽しい!”を経験すること

「離乳食」というと栄養に配慮したり汁を使ったり、赤ちゃんの体のために細心の注意を払って何か特別なことをしなくてはいけないと思っていたのですが、離乳食のことを学んでみて、食べてはいけないものなど少しのポイントさえ押さえれば、「普段の食事を軟らかく食べやすくなったもの」というくらいで大丈夫ということが分かり、離乳食に対して気持ちが楽になりました。皆さんも少し肩の力を抜いて、食べることをぜひ楽しんでいただけたらうれしいです。

