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8月号　vol.161

## ひろみママのとっておき！離乳食・幼児食レシピ

離乳食 中期頃～

### アガーを使ったすいかゼリー＆シャーベット

みなさんは海藻から作られたゼリーの素「アガー」を知っていますか？アガーは常温（約30～40℃）で固まるので、時間をかけず簡単にゼリーを作ることができます。つるんとなめらかな食感で、キウイやパイナップル等のタンパク質分解酵素を含む果物でもゼリーにすることができます。

今回は夏の定番すいかでゼリーを作ってみました。ヨーグルトに添えてもおいしくいただけます。凍らせばシャーベットにもなります。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

#### 材料

- すいか… 250～300g（可食部）
- アガー…… 5g
- 水…… 80ml
- レモン汁 …… 小さじ1

※お好みで砂糖を足してください。

#### 作り方

❶スイカは種を取りミキサーにかけておく。
❷小鍋に水80mlを入れ、ダマにならないようにアガーを加えてよく混ぜ合わせる。
※砂糖を使用する場合はアガーと混ぜ合わせてから鍋に入れる。
❸中火にかけ、混ぜながら沸騰後に火を止め、１分程度混ぜてよく溶かす。
❹❶を加えるとまだらに固まるので、再度火にかけ全体がさらっと溶けたら火を止める。
❺❹にレモン汁を加え、バットに流し入れる。
❻粗熱が取れたら冷蔵庫に入れ、固まったらできあがり。

#### ポイント

★アガーがしっかり溶けるように、必ず一度は沸騰させ溶かしてください。
★スイカの甘味によって砂糖の量は調整してください。

#### 商品情報

CO・OP
コープアガー 200g
…参考価格 598円（税込８％ 645円）
【次回企画予画：マイポケット（いつでも注文）
注文番号369155】

---

ままみいる こぷれぽ
コープ商品を使って離乳食を作ってみました

Vol.32

## まい！しまねの牛乳 小玉すいか

カタログ「シエル」で企画中

レポーター募集！
お申し込みはこちらから▼

### すいか たっぷり 牛乳プリン

1 スイカをミキサーにかけ細かくしたら冷蔵庫で冷やしておく。

とわくんのマイ包丁でとっても上手に切れました！

2 耐熱容器に、牛乳250ccと砂糖大さじ3を入れてかき混ぜ、電子レンジで500W 2分半加熱する。

お料理に興味津々なかいくん

お兄ちゃんのそばでじーっと見つめる姿がかわいらしいかいくん

3 ゼラチンを入れて混ぜ、粗熱を取ってから小分けにし、冷蔵庫に入れて冷やす。
固まったら冷やしておいたスイカをのせて完成！

みんなで一緒に作りました！

安来市
村上　英里さんと
とわくん（2才）と
かいくん（1才）

牛乳が大好きなとわくん。夢中になってたくさん食べていました♪

かいくんはスイカの食感が苦手だったようです

少ない材料で、夏にぴったりなプリンができました。卵を使わず、ゼラチンを使ったので、濾したり蒸したりする手間も省け、子どもたちと一緒に簡単に作ることができました。

いつもご利用いただきありがとうございます。
「ままみぃる」について、より多くの皆さまに
ご愛読いただけるよう考えています。
ぜひ、アンケートのご協力をよろしくお願いいたします！

回答していただいた方の中から抽選で100名様に
**150ポイントをプレゼントします！**

締切り：8月31日(日)

回答はこちらから▶

# 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）
**お好きな商品を隔週で1点プレゼント！**

（※お届け時に包材が変更になる場合があります。）

**素材**

2001 まい！しまねの牛乳（1000mℓ）乳

2003 大山ヨーグルト（70g×6）乳

2010 赤ちゃんの純水（500mℓ）



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）

2014 やさしい綿棒（100本）

**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）

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

**8月**

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

**9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 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 2001　注文数 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
**9月8日（月）～9月12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。
（9月中旬予定）

〈今月のプレゼント予定品〉
ごまごま小魚

き-り-と-り

**2025.8 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。