コープの子育て情報誌
まままいる
― 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９月号　vol.162

ひろみママの とっておき！離乳食・幼児食レシピ

幼児食

卵不使用 さつまいもと豆腐のスコーン

今回はさつまいもと豆腐を使ったスコーンをご紹介します。少ない材料で簡単にできます。今回は時短のため包丁でまとめて切っていますが、お子さんと一緒にクッキー型でかわいい形に型抜きしてもOKです。焼いたあとの完成品は冷凍保存も可能です。

手づかみ食べの月齢のお子さんのおやつや、朝食に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

- さつまいも…… 中1本（150～200g）
- 豆腐……80g
- CO・OP ホットケーキミックス 1袋（200g）
- バター……20g
- 黒ゴマ…… 大さじ1程度

商品情報

CO・OP
ホットケーキミックス200g×4
…参考価格 368円（税込８％ 397円）
【次回企画予定：マイポケット(いつでも注文)注文番号368256】

作り方

❶さつまいもは５ミリ程度の角切りにし、水にさらしてザルに上げておく。
❷❶を耐熱皿に入れ、ラップをかけて電子レンジ600Wで２分加熱し、一度出して全体を混ぜ合わせてから再度１分加熱し、冷ましておく。
※さつまいもが固ければ再度加熱してください。
❸❷の粗熱がとれたら1/3は別の容器に残し【写真①左】、2/3と豆腐をつぶしながら混ぜ合わせる。
❹❸にホットケーキミックス、バター、黒ゴマを加え、さっくりと混ぜ合わせ、さらに❸で残した1/3のさつまいもを加える。
❺❹を大きめのラップで挟み１ｃｍ程度の厚みに伸ばし、お好みの大きさに切る。
❻天板にある程度間隔をあけて並べ【写真②】、200℃にあたためたオーブンで15分程度焼いたらできあがり。

【写真①】

【写真②】

ポイント

★豆腐が多いと水分でべちゃっとするので、ホットケーキミックスが150gの場合は豆腐を50g程度にしてください。
★ジップロックなどに入れて冷凍保存可能です。解凍時間は電子レンジ600Wで20秒程度です。

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

国産りんご Vol.33
北海道のうらごし ブロッコリー
食塩不使用 ふっくらしらす干し

カタログ「ふぁみ～ゆ」で企画中

レポーター募集！
お申し込みはこちらから▼

1 しらすにお湯をかけて小さくすりつぶす。

食塩不使用のしらすなので離乳食づくりにありがたいです

2 うらごしブロッコリーはレンジで加熱し解凍する。

うらごしする手間が省けてとても使いやすいです

3 国産りんごはそのままデザートに！

あっという間に完成

出雲市
森山　菜緒子さんと
ゆいなちゃん(7か月)

ブロッコリーとしらすは今日が初挑戦！初めての味に戸惑いながらも、モグモグがんばって食べてくれました。

生のりんごは酸味があり苦手なようですが、この国産りんごはおいしそうに食べてくれました♪

離乳食がすすむと、しらすとじゃがいもでおやきにしたり、しらすをうどんに入れても良いかなと思います。
うらごしブロッコリーは、栄養の摂れる野菜スープにも使えそうなので、いろいろアレンジしていきたいなと思います。

わたしのお気にいり

つぶつぶみかんください！

子どもたちが大好きで、お風呂上がりには毎日「つぶつぶみかんください！」と冷蔵庫の前へやってきます（笑）ストックを切らさないように注文し、うちには常時必ずなくてはならない商品の1つです！　松江市 S・Kさん

つぶつぶみかん(ケース)195g×15
…参考価格**1,280**円(税込８％ 1,382円)
【次回企画予定：シエル10月1回】

表情をかがやかせて

離乳食として初期からあげています。こちらのうどんを食べさせると表情をかがやかせてパクパク食べてくれます！
松江市 A・Kさん

やわらかいミニうどん80g×6
…参考価格**338**円(税込８％ 365円)
【次回企画予定：ふぁみ～ゆ10月1回】

※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

2010 赤ちゃんの純水（500mℓ）

2003 大山ヨーグルト(70g×6) 乳

2002 毎日食パン 1斤(6枚) 乳 小麦

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 やさいとりんご（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。

雑貨

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

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				

10月

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

※次回のままみぃる配布は
10月6日（月）～10月10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。

き-り-と-り

2025.9 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。
（10月中旬予定）

〈今月のプレゼント予定品〉
ホットケーキミックス

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。