



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10月号 vol.163

ひろみママの とっておき! 離乳食・幼児食レシピ



離乳食後期～

うまみたっぷり! ツナとトマトのお味噌汁



材料(2～3人分)

- ・あいこちゃんツナ … 1缶
- ・玉ねぎ … 1/4個
- ・トマト … 中1個
- ・水 … 500ml強
- ・キャベツ … 1/6
- ・味噌 … 大さじ1～2

※お好みでネギ、黒コショウをトッピングしてください。

商品情報

あいこちゃんツナまぐろ水煮
フレーク食塩不使用 70g

…参考価格 **158円**(税込8% 170円)

【次回企画予定: ふあみ～ゆ11月2回】



作り方

- ① トマトは皮があるので1cmくらいの角切りにする。玉ねぎ、キャベツも食べやすい大きさに切っておく。
- ② 鍋に分量の水と玉ねぎを入れ中火にかけ、沸騰したら残りの野菜とツナを調味液ごと入れる。
- ③ ②が再度沸騰したら蓋をし、野菜が柔らかくなるまで10分以上煮込む。
- ④ ③の火を止め、味噌を溶かしてできあがり。

ポイント

- ★ トマトの皮が気になる方は湯むきしてください。
- ★ 野菜の大きさや柔らかさはお子さんに合わせて調整してください。
- ★ ジャガイモや白菜、豆腐等もおすすです。
- ★ 大人用は黒コショウで洋風にしてもおいしくいただけます。

今回は『ふあみ～ゆ』でもおなじみの『あいこちゃんツナ』を使ったツナとトマトのお味噌汁をご紹介します。

伊藤食品の『あいこちゃんツナ』は化学調味料不使用で、国内自社工場で製造されています。安心安全はもちろんのこと、その調味液においしさの秘密があります。原材料は、タマネギ・ニンジン・セロリ・キャベツ・カボチャ・ローストオニオンなど、野菜のうまみをギュッと凝縮させたほんのり甘い野菜スープのような調味液です。

トマトのグルタミン酸とツナのイノシン酸の組み合わせは、うまみの相乗効果でおかわりして食べたいお味噌汁です。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



とうもろこしフレーク発酵バター Vol.34



カタログ
「CIEL・ふあみ～ゆ」で
企画中



レポート
募集!

お申し込みは
こちらから▶

作りおきしておいた野菜と鶏団子を使って

野菜たっぷりミルクスープ

茹でたにんじん、たまねぎ、じゃがいもを小分けにして冷凍しておいたものと、鶏ささみと豆腐を混ぜて作った肉団子を冷凍しておいたものを、電子レンジで解凍する。



鍋を火にかけて、バターを少量入れて溶かす。そこに①と牛乳、とうもろこしフレークを入れて混ぜる。

とうもろこしはうす皮を取るのがめんどろですが、このフレークはその手間がなくなりました。



3
完成!



安来市
古曳 いづみさん
柊くん(8か月)



ほどよい甘さがあり、おいしそうにモリモリ食べてくれました♪



このフレークがなかったら、とうもろこしデビューはまだ先だったかなと思うくらい、使いやすかったです。野菜が少ないという時に、おかゆに混ぜてもいいかなと思います。パンデビューしたら、パンがゆにバターととうもろこしフレークを入れてもおいしそうです!

わたしのお気に入り



嫌がるトマトをおいしく！

離乳食教室で食べたらいっつも嫌がるトマトをモリモリ食べていてびっくり！生協の商品で初めてトマトをおいしそうに食べていました。これからはこのトマトソースにお世話になりそうです（笑） 益田市 R・Oさん

国産大豆と角切り野菜入りトマトコンソメソース160g

…参考価格**338円**(税込8% 365円)

【次回企画予定：ふあみ〜ゆ11月1回】



大山ヨーグルト70g×6

…参考価格**298円**(税込8% 321円)

【次回企画予定：シエル毎週、下記サポート商品の中にもあります】

アレシリア

スーパーで違うヨーグルトはたくさん売っていますが「違う！」と一蹴。やっぱり甘みが良いようで、ドライフルーツを漬込んだり、きな粉と蜂蜜をかけたリアレンジして楽しんでいます！ 出雲市 A・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！

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)

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]

2018 やさいとなかよし 牛五目ごはんの素 (80g)

素材

2001 まい！ しまねの牛乳 (1000ml) [乳]

2003 大山ヨーグルト (70g×6) [乳]

2002 毎日食パン 1斤 (6枚) [乳] [小麦]

雑貨

2010 赤ちゃんの純水 (500ml)

2013 赤ちゃんのおしりふき (80枚×2袋)

2014 やさしい綿棒 (100本)

※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

10月

11月

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

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
			← 5 お届け →			
9	10	11	12	13	14	15
			← 12 ご注文 →			
16	17	18	19	20	21	22
			← 19 お届け →			
23/30	24	25	26	27	28	29
			← 26 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	注文数
002001	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
11月3日(月)～11月7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。

2025.10 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。
（11月中旬予定）

〈今月のプレゼント予定品〉

国産素材9種類の野菜きな粉



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