



ひろみママの とっておき! 離乳食・幼児食レシピ 10種の野菜のミネストローネ



離乳食後期～



材料(4～5人分)

- ・CO・OP 彩り10種のミックスベジタブル 1/2袋
- ・カゴメ基本のトマトソース(トマト水煮缶でもよい) ... 1缶
- ・ベーコン..... 2枚程度
- ・水..... 300cc
- ・コンソメ顆粒 小さじ1
- ・砂糖..... 小さじ1
- ・塩コショウ 少々

作り方

- ①ベーコンは食べやすいサイズにカットする。
- ②フライパンに油をひき、ベーコンを軽く炒めてから、ミックスベジタブルを冷凍のまま入れ、火が通るまで炒める。
- ③②に分量の水を入れ、沸騰したら弱火にして蓋をし、野菜が柔らかくなるまで10分以上煮込む。
- ④③にトマト缶とコンソメ、砂糖を入れ、沸騰させてから弱火にして蓋をし、さらに10分程度煮込む。
- ⑤塩コショウで味をととのえてできあがり。

ポイント

- ★離乳食後期頃から食べることが出来ますが、野菜のやわらかさやベーコンの大きさに注意しましょう。
- ★砂糖を入れることで、トマトの酸味がマイルドになります。
- ★マカロニやキャベツ等を入れるのもおすすめです。

今回は、「CO・OP彩り10種のミックスベジタブル」を使った野菜たっぷりの身体にやさしい『ミネストローネ』をご紹介します。

通常のミックスベジタブルと違い、コーンやにんじんだけでなく、じゃがいも、たまねぎ、ピーマン3色、揚げなす、ズッキーニ、ささげ、と揃えるのが難しい野菜がカットして冷凍してあるととても便利な商品です。スープを作るのにとても重宝します。

コンソメやミルク系のスープにもアレンジ可能です。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

商品情報

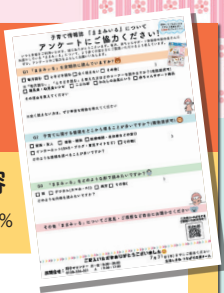
CO・OP
彩り10種の
ミックスベジタブル300g
...参考価格398円(税込8% 429円)
【次回企画予定: シエル12月2回】



このたびは「ままみいるについてのアンケート」にご協力いただきありがとうございました。ままみいる配布対象者の中から300人を対象に実施し、たくさんの声をいただきましたので、その一部をご紹介します。

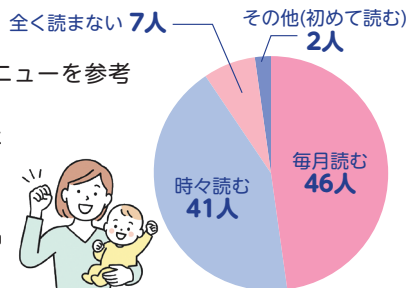
調査目的

「ままみいる」をより多くの皆さまにご愛読いただけるためにアンケートを実施し、今後の内容や見直しに向けた資料とすることを目的としました。対象: 300人 実施期間: 2025年6月30日(月)～8月31日(日) 回収数: 96件/回収率32%



1 読む頻度

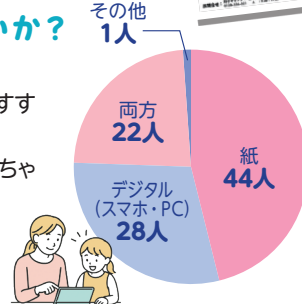
- レシピやこぶれぽのメニューを参考に作ってみることもある
- 商品の使い方や自分では選ばないものが目に入りやすいから
- 赤ちゃんサポートの商品を活用している



3 どの媒体で読みたいか?

読みたい内容

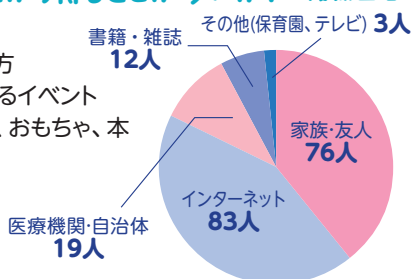
- 島根県内で子どもが遊べるおすすめ場所など
- ケガや病気の対応の仕方、おもちゃ
- 産後の母親のための栄養面を考えたレシピや時短レシピの紹介



2 子育ての情報もどこから得ることが多いか? ※複数回答

得ている情報

- 離乳食メニュー・すすめ方
- 子どもと一緒に参加できるイベント
- 発達、知育、病気の症状、おもちゃ、本

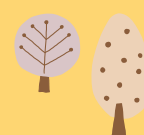


4 ご意見

- アプリから見られるようにしてほしい
- 紹介された商品が投稿のプレゼントだといいなと思う
- 赤ちゃんサポート商品の内容をときどき変更してもらえると嬉しい



皆さんからいただいた声を参考にし、今後よりお役に立てる「ままみいる」を目指し、改善していきます。これからも、お気軽に声をお寄せください。



わたしのお気に入り



グリーンスムージー(ケース)

125ml×12(ストロー付)

…参考価格**980円**(税込8% 1,058円)

【次回企画予定:シエル11月4回】

ルーティン

祖母の家にいつも買い置きがあることを知っており、行くたびにおねだり。その場で飲めると、帰りの車用として2本いただくのがルーティンです。 出雲市 A・Kさん



バナナプリン70g

…参考価格**170円**(税込8% 183円)

【次回企画予定:ふあみ〜ゆ11月4回】

もっとちょーだい

バナナが大好きな我が子!!離乳食後のデザートにあげると、喜んで“食べ”“もっとちょーだい”アピールします(笑)

大田市 M・Y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]

2002 毎日食パン 1斤(6枚) [乳] [小麦]

2003 大山ヨーグルト(70g×6) [乳]

5ヵ月頃〜

2010 アサヒホールディングスへのサイバー攻撃被害の影響で当分の間注文できません。大変申し訳ございません。(500ml)

2005 国産りんご (8袋) [乳]

2008 国産りんご (8袋) [乳]

2019 やさいとりんご (100ml×3)

2014 やさい綿棒 (100本)

2015 うらごしかぼちゃとさつまいも (70g)

7ヵ月頃〜

2008 ミルパンエバー (1枚×8袋) [小麦] [乳]

9ヵ月頃〜

2018 やさいとなかよし 牛五目ごはんの素(80g) [乳]

1歳頃〜

2018 やさいとなかよし 牛五目ごはんの素(80g) [乳]

※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

11月

12月

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

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	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ふれんす」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
12月1日(月)~12月5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。

2025.11 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。
(12月中旬予定)

〈今月のプレゼント予定品〉
カラダにやさしいポタージュ



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