



コーポ
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12月号 vol.165

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~

かぼちゃのヨーグルトサラダ

材料 (3~4人前)

- ・CO・OP 北海道の栗かぼちゃ 200g
- ・無糖ヨーグルト 80g
- ・ツナ 1/2缶
- ・スライスチーズ 1枚

※大人用はマヨネーズや塩コショウをお好みで足してください。

作り方

- 耐熱容器に冷凍かぼちゃを入れてラップをかけ、電子レンジ500Wで5分加熱する。
- ①をマッシャーで潰して粗熱を取る。【写真①】
- スライスチーズは小さめに切り、ツナは水気を切っておく。
- ②にヨーグルト、チーズ、ツナを入れ、混ぜ合わせてできあがり。



ポイント

★かぼちゃのつぶし方、チーズの大きさはお子さんに合わせて調整しましょう。

★ツナはノンオイルより、オイル有りを使用すると、かぼちゃのカロテンの吸収を良くします。

今回は「CO・OP 北海道の栗かぼちゃ」を使ったサラダをご紹介します。

この商品はカットしたものが冷凍になっており、手軽に使ってとっても便利です。栗のようなほくほくの食感と濃厚な甘味が特徴で、そのまま蒸して食べてもおいしくいただけます。

今回はヨーグルトと合わせたサラダにしました。子どもも大人も一緒においしく味わえる一品となっています。みなさんもぜひ作ってみてくださいね!

ひろみママ

商品情報



CO・OP

北海道の栗かぼちゃ 350g

…参考価格 398 円(税込 8% 429円)
【次回企画予定: シエル12月2回】



北海道産白身魚と 国産野菜のふんわりつみれ

ふんわりつみれのすまし汁

1 白菜、里芋、「ふんわりつみれ」を食べやすい大きさにカットする。



2 白菜、里芋をやわらかくなるまで茹で、冷凍ほうれん草を入れる。



生協で買った
冷凍ほうれん草も
使いました!



「ふあみ~ゅ」で企画中

3 やわらかくなったらつみれを入れて、出汁としょうゆで味付けし、完成。

魚の下処理やつみれを作るのは面倒ですが、冷凍庫に入っていたら、あと1品欲しい時にすぐ作れそうです。



レポーター 募集!

お申し込みは
こちらから▶



つみれがふわふわで
気に入ったようで、
モリモリ
食べてくれました!



今回はすまし汁にしましたが、みそ汁に入れても良さそうです。
他には、ご飯にのせて"つみれ丼"にしたり、うどんに入れたりしてもおいしそうなので、いろいろ作ってみたいですね。

わたしのお気にいり

よく食べてくれます

スーパーで売ってある納豆だと量が多く、自分でペースト状にしないといけないですが、これは、1回分の量で使うときにあたためるだけなのですごく使いやすいです。納豆がはんにすると、子どももよく食べてくれます。 松江市 しんたんさん



きらきら国産大豆で

作った納豆ペースト 15g×8袋入り

…参考価格**328円**(税込8% 354円)

【次回企画予定: ふあみ～ゆ12月3回】

まー!

「おやつ」というものを覚えた2歳の息子。少しでも体に良いものを…!と思いつ、買ってみたこちらの商品。塩味もほどよく、「うまー!」とニコニコ食べています! 松江市 M・Sさん



国産小麦の野菜バー 73g

…参考価格**158円**(税込8% 170円)

【マイポケット(いつでも注文)注文番号369004】

※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!

素材



2001
まい!
しまねの牛乳
(1000ml) 乳



2003
大山ヨーグルト
(70g x 6) 乳



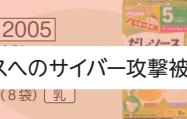
2002
毎日食パン
1kg (6枚)
乳 小麦

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。ご了承ください。



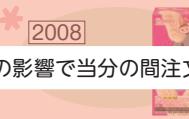
2010
アサヒアサヒ
(500ml)

5ヵ月頃～



2005
アサヒアサヒ
(8袋) 乳

7ヵ月頃～



2008
アサヒアサヒ
(1枚 x 8袋)

9ヵ月頃～



2010
アサヒアサヒ
(1枚 x 8袋)

雑貨



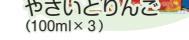
2013
赤ちゃんの
おしりふき
(80枚 x 2袋)

2020



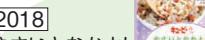
2020
国産りんご
(70g)

2019



2019
やさいどりんご
(100ml x 3)

1歳頃～



2018
やさいどりんご
(100ml x 3)

商品のご注文とお届けについて

注文書裏面の《4ヶタ・6ヶタ商品注文書》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。

※次回のままみいる配布は
2026年1月12日(月)～1月16日(金)
です。それまで大切に保管しておいてください。

スケジュール

12月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	お届け
7	8	9	10	11	12	ご注文
14	15	16	17	18	19	お届け
21	22	23	24	25	26	ご注文休み
28	29	30	31			年末宅配

1月

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

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。

2025.12 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。
(1月中旬予定)

〈今月のプレゼント予定品〉
イヌシギンのしぜんだし



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。

