



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

2026年3月号 vol.168

ひろみママの とっておき! 離乳食・幼児食レシピ



幼児食

ヨーグルトを使ったフルーツサンド



材料 (3~4人分)

- ・サンドイッチ用のパン 6枚
- ・イチゴ 6個
- ・バナナ 1本
- ★クリーム
- ・ヨーグルト 200g
- ・砂糖 大さじ1
- ・ホイップクリーム (泡立て済) 30g程度



【写真①】



【写真②】

イチゴサンド バナナサンド



【写真③】



【写真④】



【写真⑤】

甘酸っぱいイチゴの季節になりました。今回はイチゴやバナナを使ったヘルシーなフルーツサンドをご紹介します。フルーツサンドは生クリームたっぷりですが、今回は水切りヨーグルトを混ぜるので、高タンパク、低脂肪で大人も子どもも大満足なフルーツサンドになっています。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

作り方

- ①ざるにキッチンペーパーを敷き、その上にヨーグルトを乗せ、一晩水切りしておく【写真①】。
- ②イチゴは洗い、ヘタを取る。キッチンペーパーで水気をふき取り、1個は刻み、残りは半分は切る。バナナは先2cm程度は刻み、残りは3等分にしておく。
- ③①の水切りヨーグルトに砂糖を加えて混ぜ合わせ、さらにホイップクリームを混ぜ合わせる【写真②】。
- ④長めに切ったラップの上にパンを置き、イチゴサンド用は真ん中が山になるようにクリームを乗せ、バナナサンド用は真ん中にまんべんなくクリームを広げる。
- ⑤⑥【写真③】のようにイチゴとバナナを乗せ、さらにクリームをフルーツの溝が埋まるように乗せる。
- ⑥⑤にパンをそれぞれ乗せて、ラップでしっかり包み、断面がきれいに見えるように【写真④】のように切る。
- ⑦ロールサンドはパンの手前にクリームと刻んだフルーツを乗せ【写真⑤】、ロールケーキの要領でぐるっとフルーツを巻き込み、回りをラップで巻いて両端のラップをねじって止める。

ポイント

- ★ヨーグルトの水気は3時間くらいでいたい切れませんが、半日程度しっかり切る方がおすすめです。
- ★ラップも一緒に包丁で切るので、包丁は切れ味のよいものを使用しましょう。
- ★お子さんの嚥下機能によってフルーツを刻んで調整してください。

商品情報



CO-OP
ヨーグルトプレーン 500g
…参考価格 250円
(税込8% 270円)
【次回企画予定：シエル毎週】

ままみいる



こぶれぼ
コープ商品を使って
離乳食を作ってみました

気になるコープの商品を使って

離乳食を作ってみよう♪ レポーター大募集!!



ちょっと
気になるけど、
なかなか買うまでは
いかないのよね。



カタログだけじゃ、
ちょっと
わかりにくくて...
試す機会があると
いいのにな。

こんなこと思ったことはありませんか?

そこで!

ままみいるでは、みなさんの気になるコープの商品を使って、

「離乳食」を作ってくださいるレポーターを募集します!

ぜひ、試して使って、商品の良さを

実感していただけたらうれしいです 😊

応募方法

裏面の投稿用紙または
二次元コードからお申込みください

二次元コードは
こちらから▼

- ① 試してみたい商品名 (カタログ掲載商品であれば、CO-OPマークの商品でなくてもOK)
- ② お子さんの月齢 ○オ○ヶ月
- 🌸 商品は生協しまねから無料で提供します。
- 🌸 作っているところ、できあがり写真、お子さんが食べているようすなどの取材をさせていただき、ままみいる紙面に掲載許可いただける、赤ちゃんサポート登録組合員が対象です。
- 🌸 取材場所は、ご自宅のほかにも生協しまね本部・最寄りの支所調理室もご利用いただけます。

※応募者の方には後日改めてご連絡いたします。



わたしのお気に入り

おかわり了

先日、休みの日のお昼ご飯に「ふっくらしらす干し」と、冷凍のミックスベジタブル、大根の葉を使って炒飯を作りました！味付けは自家製ニンニク油のみでしたが、とってもおいしく子どもたちもおかわりして食べてくれました！
松江市 S・Tさん

カルシウム？

朝、ご飯にのせて少ししょうゆをかけて食べるのが大好きです。使いたい時にさっと使えて便利です。少し前、骨折した息子のしらすご飯にして、「カルシウム？」といいながら食べています。笑
出雲市 H・Aさん

食塩不使用

ふっくらしらす干し25g×3

…参考価格**378円**(税込8% 408円)

【次回企画予定：ふあみ～ゆ4月2日】



※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)

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]

2002
毎日食パン
1斤(6枚)
[乳] 小麦

2008
小魚せんべい
(2枚×6袋)

2019
やさしいとりご
(100ml×3)

2009
ミルクウエハース
(1枚×8袋)
小麦 [乳]

2003
大山
ヨーグルト(70g×6) [乳]

2010
赤ちゃんの
純水
(500ml)

5ヵ月頃～

2005
だし・ソース
3種パック
(8袋) [乳]

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

3月

4月

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

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1 ご注文	2	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 ご注文	29	30		

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

「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
2026年4月6日(月)～4月10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。

★子育て中のお悩み、教えてください。

2026.3 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 () ※ご希望のない場合は、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。
(4月中旬予定)

〈今月のプレゼント予定品〉
サクサクたまごせんべい



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