



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~

ブロッコリーとオートミールのポターージュスープ



材料(4人分)

- ブロッコリー …… 1株(200~300g)
- 玉ねぎ …… 1/2個(100g程度)
- オートミール …… 大さじ2(20g程度)
- バター …… 10g
- 水 …… 300ml
- コンソメ …… 1キューブ
- 牛乳または豆乳 100ml
- 砂糖 …… ひとつまみ
- 塩 …… 少々
- 黒コショウ …… 少々

作り方

- ブロッコリーの房は適当な大きさに切り分け、芯の部分は皮を取る。玉ねぎは薄くスライスする。
- 鍋にバターを溶かし①を炒めしんなりしたら、水とオートミールを入れて一度沸騰したら、中火で蓋をして10分程度煮る。
- ②にコンソメを入れて溶かし、火を止め、粗熱が取れたらミキサーにかけてなめらかにする。
- ③を再び鍋に戻し火にかけ、牛乳または豆乳、砂糖を加え塩コショウで味を整えてできあがり。

ポイント

- ★離乳食の場合は塩分を控えたものにしましょう。
- ★お好みでクルトンやカリカリベーコンをトッピングすると一層おいしくいただけます。

今回はブロッコリーとオートミールを使った「ポターージュスープ」をご紹介します。

ブロッコリーには、鼻やのどの粘膜を健康に保つβ-カロテンや美肌を保つビタミンC、骨を強くするビタミンKや抗酸化作用のあるスルフォラファン等、身体にうれしい栄養素が豊富に含まれています。そんなブロッコリーを丸ごとたっぷり使い、オートミールでとろみをつけました。

とってもおいしいスープなので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

オーガニック
オートミールのおかゆ 120g

…参考価格 328円(税込8% 354円)

【次回企画予定：ふぁみ〜ゆ4月5回】



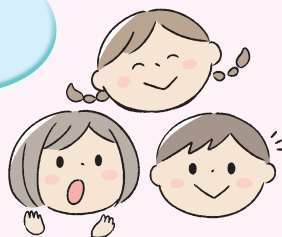
わが子の プチ自慢

わが子を出雲弁がスゴイ! 「大きい、すごい」は「がいに」、相槌は「そげそげ」。ネイティブな出雲弁で、外国籍の子ともスムーズにコミュニケーションをとっております!
(出雲市 K・A さん)

相撲が好きな5歳の息子は、漢字で書かれた四股名がほとんど読めます。幕内力士のフルネームも言えます。
(出雲市 H・A さん)

喧嘩は激しいけど、姉弟仲良いことです。
(松江市 S・U さん)

我が子とはにかく声がかい! 力が強い! 父や姉が柔道をしている影響なのか、「ファイトー」など大声を出したり、人を押して倒そうとしたり。あまりの暴れっぷりにヒヤヒヤすることもあります。毎日元気でいてくれるありがたさを感じながら日々過ごしています。
(益田市 M・T さん)



おしえて!

~お悩み相談コーナー~

動きがかなり活発化し、投げる、叩く、押すの三拍子で他の子に危害を加えないか気が気ではなくクタクタです。みなさんどうやってこういう時期を乗り越えたんだろうと日々悩んでいます。。
(益田市 M・T さん)

小学一年生の子どもの片付け問題に悩んでいます。何度声をかけても靴下や服、いろんなものが床にポイッ。おもちゃも散らかっていると、私もイライラしてきてしまいます…。何かいいアドバイスがあれば教えてください。
(松江市 S・T さん)

わたしのお気に入り

救世主ですー!

大きすぎず小さすぎずのサイズで帰宅後習い事に行く前にぱぱっと食べています。個包装で期限も長い、「焼き」ドーナツなので消化にも良いかなと。まさに体育系習い事前の救世主ですー! 出雲市 A・Kさん



朝の応援食牛乳焼きドーナツ
10個(個包装)

…参考価格 **598円**(税込8% 645円)

[次回企画予定:シエル4月5回]

息子のお気に入り

とても食べやすく、最近の息子のお気に入りです。ミニなので、小腹がすいたときにさっと食べやすいです。「皮がふわふわでとてもおいしい」と言っています。 松江市 S・Mさん



具たっぷりミニ豚まん
264g(8個)

…参考価格 **448円**(税込8% 483円)

[次回企画予定:シエル4月5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)
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
やさいとりんご
(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)



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)



※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

4月

5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	→		

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

※次回のまみいる配布は
2026年5月4日(月)~5月8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。
- ★これ助かった!育児グッズ、教えてください。
- ★わが子のベストショットをお寄せください。

2026.4 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。
(5月中旬予定)

〈今月のプレゼント予定品〉
お魚で作ったおやつソーセージ



投稿方法

- ★左の投稿用紙に記入して
担当者にお渡ください。
- ★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