



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5月号 vol.170

## ひろみママの にとっておき! 離乳食・幼児食レシピ

幼児食

### ブルーベリーとヨーグルトのカップケーキ

材料 .....  
(カップケーキ型4~6個分)

- ホットケーキミックス ..... 150g
- ヨーグルト(無糖) ..... 100g
- CO-OP  
ブルーベリー(冷凍) ..... 50g
- 卵 ..... 1個
- バター ..... 10g



### 商品情報



CO-OP  
ブルーベリー(冷凍) 140g  
...参考価格 398円  
(税込8% 429円)  
【次回企画予定:シエル5月3回】

今回は『CO-OPブルーベリー(冷凍)』を使ったカップケーキをご紹介します。生地にヨーグルトを混ぜた、バター控えめのヘルシーなケーキです。『CO-OPブルーベリー(冷凍)』は大きめサイズの甘く良質なブルーベリーがそのまま冷凍になっており、お菓子づくりにとても便利な商品です。

ブルーベリーに含まれるアントシアニンは、ポリフェノールの一種で活性酸素を抑制する抗酸化作用があり、健康や美容の維持に効果があるといわれています。また、ブルーベリーには複数のビタミン類がバランスよく含まれ、ミネラルも豊富なため、食事に取り入れたい食材といえます。

朝食やおやつに、また行楽シーズンのお出かけに、みなさんも作ってみてくださいね!

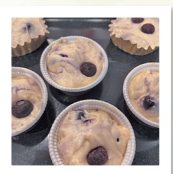
生協しまねの組合員で、栄養士の資格を持っている2児のママです!



ひろみママ

### 作り方 .....

- 1 耐熱ボウルにバターを溶かし、卵、ヨーグルトを入れて混ぜ合わせる。
- 2 1にホットケーキミックスを加え、さっくりと混ぜ合わせてからブルーベリーを加え軽く混ぜ合わせる。
- 3 オープンを170℃の余熱にかけ、  
2をカップに入れる【写真①】。  
※入れすぎ注意!
- 4 170℃のオーブンで20分程度焼いたらできあがり。



【写真①】

### ポイント

- ★ 甘さ控えめなので甘味が足りない場合は、砂糖を足して作るか、シロップやはちみつをかけてください。
- ★ カップに生地を入れるときは、カップの3/4くらいまでの量を入れてください。多いと、焼いたときに膨らみすぎてあふれる可能性があります。

ままみいる



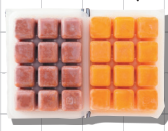
コープ商品を使って離乳食を作ってみました

## バランスキューブ(赤・黄) Vol.36

- 1 『バランスキューブ』と冷凍でストックしておいたおかゆを電子レンジで約30秒加熱する。



カタログ「ふあみ〜ゆ」で企画中



野菜を自分でうごかししたり、ペースト状にしたりするのは手間がかかりますが、このバランスキューブは電子レンジで解凍するだけなので便利です。今回は黄キューブ1つを使用しました。

おかゆには、ふあみ〜ゆに載っている「イブシギンのしぜんだし」を少し加えて食べさせています!

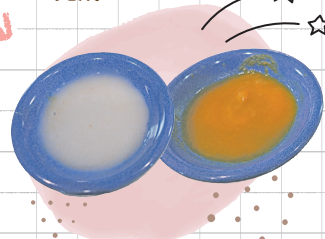


レポート  
募集!



お申し込みはこちらから▶

- 2 離乳食をはじめて間もないごはんの完成!



出雲市  
梶谷 明日香さん  
りっ  
吏都くん(6か月)

離乳食を始めたての時期なので、このバランスキューブは1個がちょうど良い量で小分けされているのでとても便利です。大人も試してみましたが、野菜のうまみがしっかりあっておいしかったです。月齢が進んだら、うどんやリゾットなどいろいろアレンジしてみたいです。



離乳食を始めたまだ5日目なので少し食べてくれたらいいなと思っていましたが、おいしかったようで満足そうにたくさん食べてくれました!

