



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6月号 vol.171

ひろみママの とっておき! 離乳食・幼児食レシピ



中期・後期
離乳食

白身魚とポテトのおやき&ポターージュスープ



材料 (おやき7~8個分)

- ★おやき
- ・じゃがいも 中2個
- ・CO・OP白身魚のほぐし身 20g程度
- ・チーズ 10g
- ・片栗粉 大さじ1/2
- ・青のり 少々
- ・バター 適量
- ★ポターージュ
- ・水 適量

作り方

- 1 じゃがいもはスライスし、耐熱容器に入れ大さじ1の水を加え、電子レンジ500Wで3分程度漬せる柔らかさになるまで加熱する。
- 2 白身魚のほぐし身は冷凍のまま、加熱したじゃがいもと混ぜ、余熱で溶かす。そこにチーズ、片栗粉、青のりを加えマッシュする【写真①】。
- 3 ②を食べやすい大きさに形成して、バターを溶かしたフライパンで焼く。
- 4 片面焼いたらひっくり返し、蓋をして3分程度焼いたらできあがり。
- 5 ポターージュにする場合は、②の状態です器に入れて水を加え【写真②】、電子レンジ500Wで50秒程度加熱し、混ぜ合わせてできあがり【写真③】。



【写真①】



【写真②】



【写真③】

商品情報

CO-OP
きらさら北海道産
白身魚のほぐし身 (冷凍) 60g
…参考価格 498円 (税込8% 537円)
【次回企画予定:ふあみ~ゆ7月2回】



今回は『CO・OPきらさら北海道産白身魚のほぐし身』とじゃがいもを使った磯風味のおやき(離乳食後期)とポターージュスープ(離乳食中期)をご紹介します。

同じ材料で二種類できるレシピです。お子さんの月齢に合わせて作っていただけますし、調味料を調整すれば、幼児から大人までみんなで楽しめます。また、冷凍保存すればお弁当の一品にもなるレシピです。

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

ポイント

- ★離乳食用の場合は調味料不要ですが、大人用にする場合は②の時点で調味料を足したり、ケチャップを付けたりしてください。
- ★大人のお弁当用にする場合は、しっかり味つけをして焼き、余熱が取れたらジップロック等に入れて冷凍してください。

これで助かった!

~「育児アイテム編」~

裏面の「みんなの声募集」でみなさんにお寄せいただいた投稿をご紹介します!



国産素材9種類の野菜きな粉



北海道の大豆100%使用きな粉

国産大豆を使ったきな粉。我が家では、1日の食事のうち必ず1回はパンがゆを食べていますが、そのパンがゆにきな粉をトッピングしています。最初はノーマルのパンがゆ(かぼちゃペーストやお芋ペーストを混ぜる場合もあり)、後半はきな粉を追加して味変します。きな粉の香ばしさが食欲をそそるのか、味変した途端、目の色を変えて前のめりに食べてくれます。きな粉は大豆製品で、カルシウムも鉄分も豊富に含まれているので、栄養面でも心強い味方です。また、コスパもかなり良いと思います!これからもきな粉生活は続けていきたいと思っています!(E・Hさん)

ブレンダーセットです!離乳食作りにも大活躍でしたし、今でも子どもたちの大好きなポターージュやキーマカレーづくりなどに活躍しています!(S・Tさん)



幼児用のシリアルが外出時にとても役立ちました!遠出の際にお菓子を持って行っていたのですが、栄養素等が気になり、野菜等が入っている大袋のシリアルを食べさせていました!小さいサイズなので一口で食べられ汚れることも少なく、少しずつ食べさせるのにちょうど良かったです!(E・Yさん)



サーモンたたき丼



まるい形のまぐろたたき身丼の具



いつもサーモン丼とまぐろ丼に助けられています。ちょっと疲れたとき、少しぜいたくしたいとき用に買っています。(ないゆさん)

100円ショップの粉ミルク計量スプーン。付属品のスプーンはひとさじで20ml用ですが、子どもが大きくなる何さじも使うので途中で忘れてしまう事も…。50mlと100mlとあるので一気に作れます!(K・Mさん)



わたしのお気に入り



1品足したい...
 北海道のフライドポテト(り塩味)が子どもたちに大好評でした。レンジですぐにできて手間もかからないので、献立に1品足したい...と思ったときに助かりました。
 松江市 S・M さん



コープの大学いもがいい
 4才の娘のお気に入りです。保育園のお弁当の日に「デザートは何がいい?」と聞くと「コープの大学いもがいい」と答えるほど大好きです。カリカリで甘いこの商品をママ友にもオススメしています。
 出雲市 M・K さん

北海道のフライドポテト(り塩味) 250g
 ...参考価格 **398円(税込8% 429円)** [次回企画予定: シエル7月1回]

ぶちカリカリ大学いも 150g
 ...参考価格 **398円(税込8% 429円)** [次回企画予定: シエル7月1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)
 お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]
- 2003 大山 ヨーグルト(70g×6) [乳]
- 2008 小魚せんべい (2枚×6袋)
- 2009 ミルクウエハース (1枚×8袋) [小麦] [乳]
- 2010 赤ちゃんの純水 (500ml)
- 2013 赤ちゃんのおしりふき (80枚×2袋)

7ヵ月頃~
 2019 やさいとりんご (100ml×3)

5ヵ月頃~
 2005 だし・ソース 3種パック (8袋) [乳]

雑貨

※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

6月

7月

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

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

※次回のままみいる配布は
2026年6月29日(月)~7月3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。
- ★育児の合間のリフレッシュ方法をお寄せください。

2026.6 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。
 (7月中旬予定)
 <今月のプレゼント予定品>
 こども喜ぶ麦茶



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