



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7月号 vol.172

## ひろみママの とっておき! 離乳食・幼児食レシピ



離乳食  
後期~

### 旨味たっぷり!ふんわり卵のトマト味噌汁



材料 (3~4人分) .....

- 卵..... 1個
  - オクラ..... 4~5本
  - トマトペースト..... 1袋
  - 水..... 600ml
  - 顆粒だし..... 小さじ1程度
  - 味噌..... 大さじ1程度
- ※お好みでネギ、黒コショウをトッピングしてください。

### 商品情報

カゴメトマトペースト  
ミニパック  
108g (18g×6)  
...参考価格258円  
(税込8% 278円)  
【次回企画予定:  
ふあみ~ゆ7月4回】



今回は「カゴメトマトペースト」を使った、卵とオクラのトマト味噌汁をご紹介します。

このトマトペーストは、煮こしたマトを7倍濃縮したトマトの旨味をぎゅっと凝縮した商品です。離乳食にも、カレーやシチューのコンソメにも使えます。

トマトの旨味と酸味を活かし塩分を控えめに仕上げ、家族みんなでおいしく食べてほしい一品です。みなさんもぜひ作ってみてください。



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

- 鍋に分量の水を入れ、沸騰させる。
- オクラは茹でて、切っておく。  
※お子さんの月齢によって細かく刻んでください。
- ①にオクラ、トマトペースト、顆粒だしを加えひと煮たちさせる。
- ③に溶き卵を入れ、卵に火が通ったら火を止める。
- 味噌を溶かしてできあがり。

### ポイント

- ★野菜の大きさや柔らかさはお子さんに合わせて調整してください。
- ★とろみが出る野菜を入れることで、卵がふんわり仕上がります。
- ★トマト、ナス、モロヘイヤ等の夏野菜を入れるのもおすすめです。
- ★大人用は黒コショウで洋風にしてもおいしくいただけます。



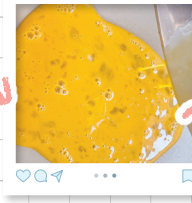
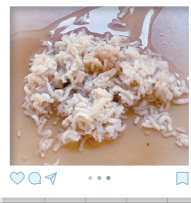
## おさかなだけのパラパラミンチ 国産さつまいもスティック Vol.37

レポート 募集!

お申し込みはこちらから▶



- 「おさかなだけのパラパラミンチ」をしょうゆとさとうで炒める。
- 卵を炒ってそぼろにする。
- ご飯にのせて完成



のせ飯にした

カタログ「ふあみ~ゆ」で企画中

電子レンジで加熱し、そのままつかみ食べをしました。

さつまいもスティック



おいしかったのか「もっとほしい!」というようすで、あっという間に完食でした!



1品で栄養が摂れるどんぶりができたら...と思っていたので、このパラパラミンチで簡単に栄養満点のどんぶりができてよかったです。

パラパラミンチは、つみれに入れてうどんに入れてみたいです。さつまいもスティックは、オーブンで焼いてもおいしいと書いてあったので、また試してみたいと思います。



雲南市 金築 莉那さん ぽまれ 蒼ちゃん(11か月)

つかみ食べの練習になってよかったです。朝の忙しい時間にもピッタリな商品でした。

# わたしのお気に入り



北海道のうらごしコーン240g  
 …参考価格 **418円**(税込8% 451円)  
 【次回企画予定:ふあみ〜ゆ7月2回、以降未定】

## 「おかわりおかわり」

11か月の息子のお気に入りです。ポソポソしてしまっただったそばろ肉も、玉ねぎやにんじんなどの野菜とともに投入してコーンスープ風にするべりり!!私もコーンが好きなので、「コーンおいしいよね〜(^^)」と話しながら食べさせています。「おかわり、おかわり」と身を乗りだし、机をバンバン叩いて催促してきます(笑)。  
 大田市 N・S さん



ごまごま小魚6.5g×9  
 …参考価格 **398円**(税込8% 429円)【次回企画予定:シエル7月5回】

## 「箱買いオススメ!!」

祖母がまとめ買いしてくれているので、子どもたちはおやつ時間にみんなでべりり。カルシウムもとれて育ち盛りにうれしいおやつですよ。ついでに私もべりり食べて、「おいしい!!」とびっくりしました!!甘すぎず、ごまの香りもしっかりですよ。箱買いオススメです!!  
 出雲市 A・K さん

※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]

7か月頃〜

2008  
 小魚せんべい  
 (2枚×6袋)



2019  
 やさいとりご  
 (100ml×3)

9か月頃〜

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か月頃〜

2005  
 だし・ソース  
 3種パック  
 (8袋) [乳]



雑貨

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

7月

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

8月

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

「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8月10日(月)~8月14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。

2026.7 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。  
 (8月中旬予定)  
 <今月のプレゼント予定品>  
 ミックスキャロットスティックゼリー



### 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](mailto:kouhou@coop-shimane.jp) に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