



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8月号 vol.173

ひろみママの とっておき! 離乳食・幼児食レシピ

もちもち食感フルーツ生春巻き

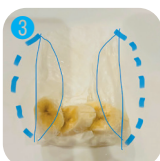
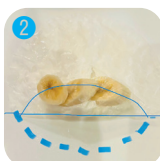
幼児食



材料 (2人分)

- ・ライスペーパー…………… 4枚
- ・バナナ…………… 1～2本
- ・水切りヨーグルトまたは
ギリシャヨーグルト …… 適量

※砂糖はお好みで調整してください



作り方

- 1 バナナを食べやすい大きさにスライスしておく。
- 2 ライスペーパーを1枚水に濡らしてまな板の上に寄せ、その上にヨーグルトとバナナを乗せて写真の順番で包んでいく。【写真①～④】
- 3 ②を繰り返して、くっつかないように6～8cm角に切ったクッキングシートに乗せてできあがり。

ポイント

- ★中に入れる具材は水気を切って入れるようにしましょう。
- ★ライスペーパーは必ず一枚ずつ水で濡らしてから包みましょう。一度にまとめて水に濡らすとペーパー同士がくっついて扱いにくくなります。

今回はライスペーパーを使ったデザートをご紹介します。フルーツやヨーグルトを使った、フライパンを使わないクレープのようなデザートです。好きなフルーツやクリームを入れて、オリジナルのフルーツ生春巻きを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

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



こぶれぽ
コープ商品を使って
離乳食を作ってみました



カタログ「ふあみ〜ゆ」で企画中

さけちりめんちゃん Vol.38

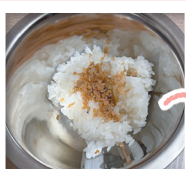
レポーター募集!

お申し込みはこちらから▶



さけちりめん おにぎり

- 1 軟飯に「さけちりめんちゃん」をまぜておにぎりにしました。



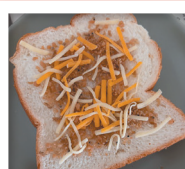
白ごはんだけだと食がすすまないですが、「さけちりめんちゃん」をかけるとよく食べてくれます。

1才を過ぎてから食べムウができた娘ですが、「さけちりめんちゃん」はごはんやおかずバラバラとかけるだけで簡単にたんぱく質・カルシウムが摂取でき、本当に助かっています。どの料理にも少し加えるだけで味が整っておいしく、使いやすいです。



さけちりめん チーズトースト

- 1 食パンに「さけちりめんちゃん」をのせ、その上にチーズをのせる。



- 2 トースターで2分半焼く。



トーストはお気に入りだったようで、パンの耳まで全部食べました!

次回時間があるときに「さけちりめんたまご焼き」も試してみようと思います。

【材料】

- たまご…………… 2個
 - 豆腐…………… 150g
 - 冷凍ミックスベジタブル …… 適量
 - さけちりめんちゃん …… 適量
 - 和風だし…………… 小さじ1
- 全て混ぜ合わせ、電子レンジ600Wで4分加熱する。

松江市

小玉 磨美さん

依菜ちゃん (1才1か月)

わたしのお気に入り

あっぱれ間に

子どもがフリーズドライのたまごスープが大好きで、いつもあっぱれ間に飲み干します!おかわりを要求されるので、かきまじりに春雨を入れるのがオススメです。
出雲市 T・Kさん



たまごスープ5食

…参考価格 **308円**(税込8% 332円)

【次回企画予定:シエル8月4回】



国産小麦の野菜バー73g

…参考価格 **158円**(税込8% 170円)

【次回企画予定:マイポケット (いつでも注文) 注文番号368717】

お気に入りです!

娘は国産小麦の野菜バーが大好きです!細くて長くてボリュームを感じやすいです!食べさせやすいので、大人もお気に入りです!私はごまバージョンが好きです!
浜田市 H・Sさん



国産小麦の黒ごまバー73g

…参考価格 **158円**(税込8% 170円)

【次回企画予定:ふあみ〜ゆ9月2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



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

8月

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

9月

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	25	26
27	28	29 ご注文	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
□□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9月7日(月)～9月11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。

★お子さんと一緒に楽しめる、おすすめのお出かけスポットをお寄せください。

2026.8 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。
(9月中旬予定)

〈今月のプレゼント予定品〉

国産納豆パウダー



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 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