

離乳食づくりワンポイントアドバイス

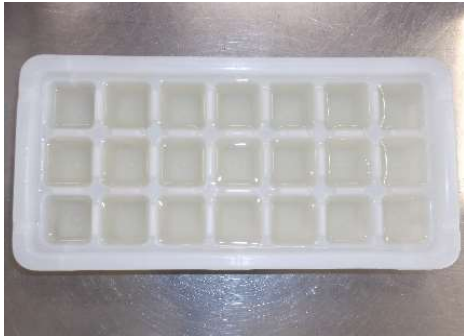
フリージング編

離乳食は、1回あたりに使う量が少ないため、まとめて作って冷凍しておくくと便利です。

離乳食専用の保存容器も売られていますが、家にあるものも活用できます！

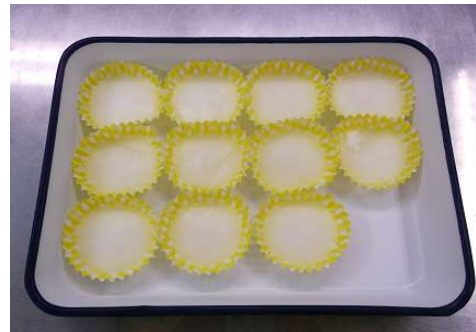
◎ 製氷皿

固まったらジッパー付きの袋などに移しておく、ひとキューブずつ使えます。



◎ お弁当用カップ

固まったら、一つ一つラップにくるむなどして、空気にふれないようにします。



◎ ラップに包んで

ペーストをラップに広くのばし、菜箸で筋をつけておくと必要な量だけ取り出せます。



かぼちゃ

葉物野菜などは、細長くラップにくるんで冷凍しておく、凍ったままおろし器ですりおろして使うことができます。



ほうれん草



フリージングの基本

① 空気にふれないように密閉する

密閉容器を使ったり、ラップに包んだものを冷凍用保存袋などに入れる。

② よく冷ましてから冷凍する

温かいまま冷凍庫に入れると、凍るのに時間がかかるだけでなく、庫内の他の食材を傷める原因に。

③ 使用するときは再加熱する

解凍ではなく、中心部までしっかり加熱を！！

④ 解凍後は再び凍らせない

雑菌が繁殖する場合があります、味も落ちるため、1回使い切りを心がけて。

⑤ 1週間から10日を目安に使い切る

冷凍した日付を容器などにマジックで書いておくと◎