



らくらく離乳食アドバイス



まとめて作って冷凍しよう

《冷凍のコツ》

- できるだけ新鮮な食材を衛生的に調理して
 - 十分冷ましてから
 - 1回分ずつ小分けして
(ファスナー付きのビニール袋や製氷皿を使うと便利)
 - 空気にふれないように
(ファスナー付きのビニール袋や密閉容器を使って)
 - 冷凍保存してから、1週間以内に使いきって
(保存した日付を書いておくとわかりやすい)
- ※冷凍にむかないもの：卵、牛乳、豆腐、白菜、キャベツ、きゅうり



《解凍のコツ》

- ゆで野菜、パンやささみなどは凍ったまますりおろして、調理する
 - 自然解凍は×、加熱解凍する
(電子レンジでも、火にかけてもOK)
- しっかり中まで熱くなったことを確認してから、冷まして与える
- 解凍したもの、食べ残したものは再冷凍はしない

電子レンジを上手に使おう

★ポイント★

- ①加熱時間は控えめにセット…加熱しすぎは失敗のもと。加熱が足りなければ足す気持ちで。
- ②途中で様子を見る、いったん混ぜる…加熱しすぎを防ぐ。熱を均一に行きわたらせる。
- ③素材が持つ水分量によって、水分を調節…水分が蒸発してパサパサにならないように。
- ④中身の見える耐熱、ふた付き容器が便利…金属製は×。陶磁器がよい。

《下ごしらえする》

- 野菜、魚や豆腐などをゆでる
小さく切ったり、うすく切って平らに並べ、水分が逃げないようにふたをして(ラップをかけて)加熱する
- トマトの皮をむく
丸ごとラップで包み加熱してから、皮をむく
- 豆腐の水切りをする

P14参照

《調理する》

- ゆでる、蒸す、煮る
材料の大きさはそろえ、水分が逃げないようにふたをして(ラップをかけて)加熱する
- とろみをつける
加熱した離乳食に水溶きかたくり粉を加えて再加熱する

