

簡単♪ 楽チン♪ 離乳食の裏ワザ★



～フリージング（冷凍）～



フリージング（冷凍）をうまく活用すると、使いたい時に使いたい分だけ取り出しレンジで加熱するだけで使えるので、1回ずつの手間がずいぶん違います。

また、離乳食を始めた頃は食べる量も少ないので、多めに作った方が作りやすいこともあります。まとめ作りしたものを上手にフリージングしておいて、手早く簡単に離乳食を作りましょう♪

冷凍する時のポイント！

☆ 1回分ずつ小分けにする

製氷皿・ふた付き保存容器・フリージングパックを活用すると便利。

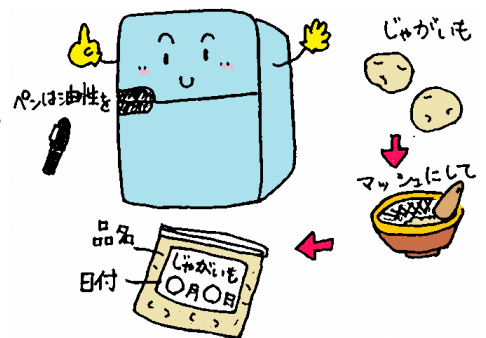
☆ しっかり密閉する

☆ 食材名と日付を書いておく

使いやすく、うっかり古いものを使ったりするミスが防げます。

☆ すばやく凍らせる

金属トレーなどの上の上にのせて冷凍室に入れると、早く凍るので味が悪くなるのを防げます。



冷凍するときの道具

おかゆや、野菜スープ、ゆでてすりつぶした野菜など1回に使う分量ずつ小分けにしておくとう便利です。

道具と使用例	ポイント
<p>☆製氷皿</p> <ul style="list-style-type: none"> 離乳初期の離乳食全般 野菜スープ、だし汁 	<p>なるべく空気に触れないようにラップをしてから冷凍庫へ入れます。凍ったら、フリージングパックに移し変えて冷凍保存してもいいですよ。</p>
<p>☆ふた付き保存容器</p> <ul style="list-style-type: none"> おかゆ、ゆで麺 おかず 	<p>1回に食べる量が増えてきたら、ふた付きの保存容器で冷凍しておくとう、そのままレンジ加熱できて便利です。</p>
<p>☆フリージングパック</p> <ul style="list-style-type: none"> みじん切り野菜、ひき肉 角切りかぼちゃ マッシュポテト、ホワイトソース 	<p>薄くのばして、箸で筋をつけて冷凍すると、板チョコのように1回ずつ折って使えます。水気をよく切ってから冷凍しておくとう、1つ1つがくっつきにくいです。</p>

フリージングの方法 (例:じゃがいもの場合)



やわらかくゆでて熱いうちにつぶし、ジッパー付き袋に薄くのばし入れて冷凍する。

(左の写真のように菜箸などで筋目を入れておくと、使う分だけポキンと折って使えるので便利。)

※離乳食の進み具合に応じて、つぶし加減や切り方を調節しても良いですよ。

使う時のポイント!

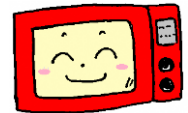
☆ 室温では解凍しない

解凍する時は、電子レンジを使用するなどし、室温では解凍しないようにします。
また、使用する時には十分に加熱します。凍ったままコンロにかけてもいいです。

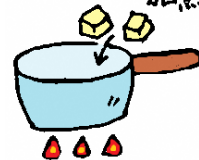
☆ 再冷凍はしない

味が落ち、雑菌が繁殖しやすくなってしまいます。

☆ 1~2週間以内に使い切る。



凍ったまま
加熱しても



フリージングの使い方 (例:じゃがいもマッシュの場合)



【解凍・調理法】

レンジ等で解凍・加熱して使う。

☆ 5~8か月頃

白湯やミルクでのばしてペーストにしたり、ポタージュにしたりするなど

☆ 9か月頃~

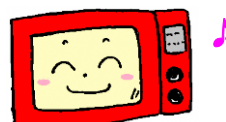
お焼きやコロッケ、サラダなどに使うなど。

冷凍に向かないもの..

- × 水分の多いもの 生野菜、豆腐など
- × 分離するもの 牛乳、マヨネーズなど
- × 冷凍により変質するもの こんにゃく、卵など



～ 電子レンジを活用 ～



少量を加熱調理することの多い離乳食では、電子レンジを使うと手軽で後片付けもラクラク。調理時間を短縮できるのも魅力です♪

※電子レンジを使う時の注意点！

電子レンジは、機種により加熱時間が異なります。まずは少し短めに設定し、様子をみながら加熱してください。

おかゆ

※全がゆを作る時の割合 ごはん1：水3ぐらい

深めの耐熱容器にご飯と分量の水を入れ、ふわっとラップをかけて電子レンジ(600w)で約5分加熱します。加熱後は10分ほど蒸らして完成です。少量のおかゆを作りたい場合におすすめの方法です。

器が浅いとふきこぼれてしまうので、大きめのマグカップなどもオススメ！



野菜スープ

※目安量 野菜 100g、水 1・1/2 カップぐらい

耐熱容器にうす切りにした野菜と水を入れ、ふわっとラップをかけて電子レンジ(600w)で約6～7分加熱し、こし器でこします。野菜は食材として使えます。



葉物野菜をゆでる


(※時間は量により加減します)

よく洗い、水気を切らずにラップで包み、電子レンジ(600w)で約1分加熱します。

フリージングと電子レンジを使った

～ 簡単レシピ ～

※分量や加熱時間はおおよその目安です。

離乳初期(生後 5.6 か月頃食)	じゃがいもとにんじんのマッシュ煮
	<p>【材料】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・じゃがいも (ゆでてつぶし冷凍したもの) ……1 ブロックぐらい ・にんじん (ゆでて裏こしし、冷凍したもの) ……1 ブロックぐらい ・野菜スープ (製氷皿で冷凍したもの) ……1～2 ころぐらい
<p>【作り方】</p> <p>1. 耐熱容器に材料を入れてラップをかけ、電子レンジ(600w)で約1分加熱する。全体をよく混ぜ合わせる。</p>	
離乳初期(生後 5.6 か月頃食)	豆腐とかぶのみぞれ蒸し
<p>【材料】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・豆腐 ……小さじ2ぐらい ・かぶ ……10g ぐらい 	<p>【作り方】</p> <p>1. 耐熱容器に豆腐を入れてスプーンの背でつぶす。</p> <p>2. 皮をむいてすりおろしたかぶを加え、端を少し開けてラップをし、電子レンジ(600w)で約30秒加熱し、混ぜる。</p>

～ 取り分け離乳食 ～

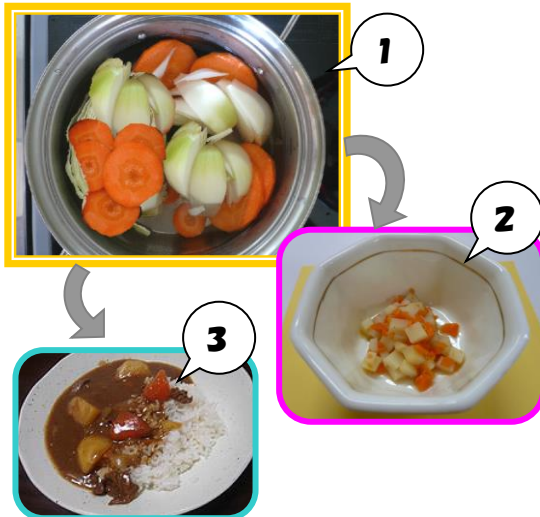
大人の食事から取り分けて作ると、最初から作るより手間がかからず、毎日の献立もバラエティ豊かになります。味付けする前に取り分けて、赤ちゃんの発達状態に合わせた離乳食にアレンジしましょう。

取り分けのコツ♪

- ☆ 薄味にする
- ☆ 材料の固さや大きさを、赤ちゃんの発達状況に合わせたものにする。
- ☆ とろみをつけたり、汁気を多くするなど、食べやすい調理を心がける。



取り分けの仕方（例：カレーの場合）



1. 材料を炒め、水を足し、具材が柔らかくなるまで煮込む
2. ルーを入れる前に離乳食用の食材と上澄みを取り分け、適当な大きさに切り味付けする。
3. 離乳食用に取り分けたら、ルーを加えて大人用も完成♪

※この他にも汁物（みそ汁、スープ、水炊きなど）、煮物（肉じゃが、ポトフなど）、炒め物でもOK。

～ あると便利なもの ～



赤ちゃんは細菌への抵抗力が弱いので、調理器具や食器は、使い終わったら煮沸消毒をしましょう。また、調理前はていねいに手を洗いましょう。

【調理器具】

まな板と包丁・小さめのフライパン・小鍋・お玉・こし器・茶こし・スプーン・すり鉢とすりこぎ
裏ごし器・すりおろし器など

少量こすときに便利

【フリージング関係】

製氷皿、フリージングパック、ふた付き保存容器など