

# らくらく離乳食の工夫

## ❁ 冷凍保存の方法

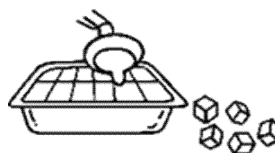
頻繁に使う食品は、鮮度の良いうちに使いやすい形にして冷凍しておき、下ごしらえの時間を省きましょう。

- ☆ 加熱して、十分に冷ましてから冷凍庫へ入れましょう。
- ☆ 1週間くらいで使い切りましょう。
- ☆ 一度解凍したものや、食べ残したものの冷凍は避けましょう。
- ☆ 自然解凍は避け、必ず加熱しましょう。

### 冷凍保存に便利な道具

#### 製氷皿

初期の液状のものに向いている。  
ふた付のものが便利。



#### ジッパー付保存袋(冷凍可のもの)

薄くのばして冷凍する。  
菜箸などで跡をつけておくと便利。

#### ふた付きの保存容器

形のあるものに便利。  
そのまま加熱できるものもある。

### 冷凍保存に向いていない食材

- ☆ 水分の多いもの・・・生野菜・豆腐・こんにゃくなど
  - ☆ 分離するもの・・・牛乳（調理後は可能）、ヨーグルト、マヨネーズなど
- ★ゆで卵は冷凍には向きません。薄焼き卵や卵を使った料理にしてから冷凍しましょう。



### 食材別の冷凍方法

#### ◎ 穀類



おかゆ	いつもの固さに炊いてから、冷まして小分けし、冷凍する。
うどん	やわらかくゆで、食べる大きさにし、冷凍する
パンがゆ	やわらかく煮て、冷凍する。
いも	ゆでてつぶしてから、冷凍する

## ◎ 魚

しらす	いつもの固さに炊いてから、冷まして小分けし、冷凍する。
白身魚や赤身魚	やわらかくゆで、食べる大きさにし、冷凍する

## ◎ 肉

ひき肉	ゆでて、冷凍する。
肉団子	こねて丸めてから、ゆでたり焼いたりしてから、冷凍する。

## ◎ 野菜 果物


野菜	加熱したのち、食べる大きさにし、冷凍する。
果物	やわらかくなるまでゆでて、1食分ずつ冷凍する。(バナナなどはそのままつぶしたのち冷凍も可)

## だし

だし	昆布やかつおでだしをとり、1食分ずつ製氷皿や小分けパックで冷凍する。
野菜スープ	野菜をやわらかく煮てこしたあと、1食分ずつ製氷皿や小分けパックで冷凍する。

### 冷凍したものと組み合わせよう

冷凍おかゆ + 冷凍だし + 冷凍しらす  しらすがゆ

冷凍鶏つみれ + 冷凍野菜 + 生トマト  鶏だんごトマト煮

## 🌸 電子レンジの上手な使い方

電子レンジは、少量の離乳食が簡単にできます。加熱しすぎて固くならないように調理形態をチェックしながら使いましょう。

**ポイント：**にんじんや大根などの根菜類はだしと一緒に電子レンジにかけて柔らかくする。

青菜は電子レンジにかけてから、一度水にさらしてアクを取る。



## 🌸 ベビーフードについて



時間がないときや、疲れているときは市販のベビーフードを利用するとよいでしょう。

ただし、種類が多く便利ですが、味付けや固さが単調なため、ベビーフードだけを与え続けていると、味覚やそしゃく能力の発達に悪影響がでる恐れがあるので注意しましょう。

ベビーフードだけをそのまま与えるのではなく、手作りのものを1品加えるなど、使い方を工夫しましょう。

### びん詰めタイプ

ふたを開けて、そのまま食べられるタイプ。  
一品プラスするのに便利。

-----  
清潔なスプーンで取り分け、原則開けた日のうちに使い切る。

### レトルトタイプ

調理済みのものが多い。  
そのまま食べるかお湯で温めて使う。  
携帯したり、保管したりするのも便利。

-----  
原則、開けたあとは冷蔵保管をし、その日のうちに使い切る。

### フリーズドライタイプ

軽くて、熱湯を加えるだけで使える。

-----  
開けたら使う分を割って熱湯を注いで使う。残ったらラップなどで包んで保存し、2日以内を目安に使い切る。

### 粉末タイプ

だし、果汁、ソースなど、素材のものが多い。  
お湯をかけて、そのまま混ぜることができ、家にある材料にあわせて使うこともできる。

-----  
残りは湿気の入らないように口を留めて、冷蔵庫で2日以内を目安に使い切る。



お出かけの時に衛生的に持ち運べて便利です。  
災害時の保存食にもなります。  
ベビーフードを上手に使おう！

### ☆普段の料理に使う！ ⇒びんづめタイプや粉末タイプ

- いつものハンバーグ + レバーペースト・・・レバー入りハンバーグ
- いつもの野菜&豆腐などのたんぱく質 + 粉末タイプのソース

### ☆お母さんが外出中 or 風邪をひいた！ ⇒レトルトやフリーズドライタイプ

- 粉末タイプ/フリーズドライタイプのだし + ごはん・・・おじや
- そのまま食べられるごはんとおかずがセットになったレトルトもあります。