

まとめて調理して冷凍して  
使う分だけ解凍！

## フリージング（冷凍）の方法

よく使うメニューはまとめて調理し、小分けに冷凍しておくのがおすすめです。  
使いたいときに、必要な分だけ解凍・加熱すればよいので、便利で負担軽減になります。

### 冷凍前に加熱調理

十分に火を通してから冷まし、冷凍庫に入れましょう。

### 使う分だけ小分けにする

細菌の増殖や酸化を防ぐため、小分け容器に入れ空気をしっかり抜き、密閉することが大切です。

### 再冷凍はしないこと

一度解凍した食材を再び冷凍したり、冷蔵庫で保存したりすると、細菌が増えるのでやめましょう。

### 日付と食品名を記入する

小分けにしたフリーザーパックや容器には、日付と食品名を記入して管理しましょう。

### 保存期限は1週間

品質や衛生面を考え、冷凍した食材は1週間以内に使い切るようにしましょう。

### 使う時は必ず再加熱

自然解凍したものは与えず、使用する際は電子レンジや鍋で必ず加熱しましょう。

### 冷凍に向く食材

だし汁・野菜スープ・おかゆ・麺類・肉・魚・野菜 など  
加熱調理し、時期に合わせた形状してから冷凍しましょう。

### 冷凍は避けたい食材

豆腐→冷凍すると“す”が入り食感が変わります。  
卵→ゆで卵は難しく、炒り卵やオムレツなら冷凍できます。  
大根→火を通すか大根おろしにすれば冷凍できます。  
きゅうり→水分が多いので解凍すると食感が悪くなります。

お弁当の紙カップやシリコンカップも便利！



## ベビーフードの活用

毎日の離乳食づくりの負担を軽減！

ベビーフードは月齢別に様々な種類が市販されています。時間がない時や外出時に便利です。用途に合わせて上手に活用しましょう。

### ベビーフード活用例

- ★ ほうれん草粉末×お粥＝**青菜粥**
- ★ 白身魚フリーズドライ×だし汁 (or 野菜スープ)＝**魚のスープ**
- ★ レバー粉末×マッシュポテト＝**レバー入りポテト**
- ★ シチューレトルト×軟飯にかけてトースターで焼く＝**ドリア風**



製品によっては子どもの噛む力に対して、かたすぎたり軟らかすぎたりするので、子どもに合わせたものを使用しましょう。

Check!

- ★ 子どもの月齢やかたさの合ったものを選びましょう。与える前にひと口食べて、味やかたさを確認しましょう。
- ★ 主食、主菜（たんぱく質のおかず）、副菜（野菜のおかず）がそろうように、手作りの離乳食と組み合わせて、栄養素が偏らないようにしましょう。
- ★ 衛生面の観点から、食べ残しや作り置きは与えないようにしましょう。