

## <フリージングの活用 >

❁おかゆやだし汁、野菜など離乳食でよく使うものは、まとめて作って冷凍しておくくと便利です。

### フリージングの基本

#### ① すばやく凍る工夫を

冷凍用保存袋に食材を入れ、薄くのばし、なるべく空気を抜いて冷凍します。

1 食分の筋を付けておくとな必要な分だけ折って取り出せるので便利です。

(製氷器でもOK)



#### 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、庫内の温度が上がり、他の食材を傷める原因になります。

#### ③ 解凍後は再び凍らせない

味や栄養分が落ち、雑菌が繁殖する場合もあるため、1 回使い切りを心がけましょう。

#### ④ 1 週間を目安に使い切る

忘れないように冷凍した日付を書いておくとう良いでしょう。

#### ⑤ 凍ったまま再加熱

自然解凍は雑菌繁殖の原因となるので避け、必ず再加熱して与えましょう。

少量の場合は電子レンジ加熱が便利です。

(加熱ムラがあるので確認しましょう)



パサつきが気になる場合は、水やだし汁を加えて加熱すると良いでしょう。