

○フリージングを活用しよう

離乳食の取り分けとあわせて、便利で簡単なフリージングで時間を短縮！その分、赤ちゃんに触れ合う時間を増やしましょう。

<ポイント>

- ① 新鮮な食材を選び、購入後はすぐにちょうりしましょう
- ② 調理後は常温で冷ましてから冷凍しましょう
- ③ 1食分ずつ小分けして冷凍しましょう
- ④ フリージングバッグを利用するときは空気をしっかり抜きましょう
- ⑤ 冷凍しすぎに注意！1週間で使いきれ的分を冷凍しましょう
- ⑥ 必ず再加熱してから使用しましょう。自然解凍は厳禁です
- ⑦ 2回食に進む頃には少し大きめの形態で冷凍しておきましょう



ふたつきの製氷皿で1回分ずつ冷凍。解凍はそのまま鍋に入れるか、耐熱容器に移して、ラップをして電子レンジ。



1回分ずつ個別密封容器で冷凍。解凍はそのまま鍋に入れるか、耐熱容器に移して、ラップをして電子レンジ。



フリージングバッグで1回分ずつ冷凍（大きい袋の場合箸などでスジをいれます）。解凍はそのまま鍋に入れるか、耐熱容器に移して、ラップをして電子レンジ。



1食分ずつ密封容器で冷凍。電子レンジで解凍します。