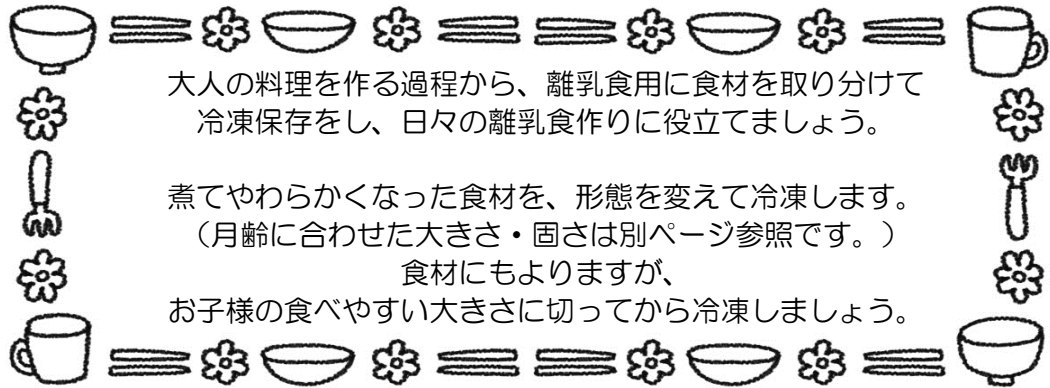


～離乳食冷凍保存のコツ～



大人の料理を作る過程から、離乳食用に食材を取り分けて冷凍保存をし、日々の離乳食作りに役立てましょう。

煮てやわらかくなった食材を、形態を変えて冷凍します。
(月齢に合わせた大きさ・固さは別ページ参照です。)

食材にもよりますが、
お子様の食べやすい大きさに切ってから冷凍しましょう。



食材は新鮮なうちに調理

味と品質の劣化を防ぐため、買ったその日に調理しましょう。



小さく薄くまとめて急速冷凍

熱伝導率がいい金属製のバットなどにのせて冷凍すれば、さらに短時間で冷凍できます。



1回分ずつ小分けにする

使う分だけ解凍するため、鮮度も保たれておいしく仕上がります。
子どもの食べる量に合わせて小分けにしましょう。



調理後は十分に冷ましてから冷凍

温かいまま庫内に入れると凍り方にムラが出たり、ほかの食品が溶けたりなどで、雑菌が繁殖しやすくなることもあります。



空気に触れないように密閉する

食品は空気に触れると酸化したり、水分が抜けてパサパサになったりします。
ラップに包んだあと、ファスナーつき冷凍バッグに入れるのがベストです。



調理器具は清潔なものを

雑菌が入らないように、まな板・包丁などの調理器具や、冷凍用の保存容器・製氷皿なども消毒してから使いましょう。



離乳食にするときには必ず加熱

子どもは抵抗力が弱く、少しのウイルスや細菌でも食中毒を起こすことがあります。
果物類にかぎり、7ヵ月以降なら自然解凍でも大丈夫です。



保存期間は1～2週間が目安

なるべく早く使い切るために大量に冷凍することは避けましょう。
冷凍した日付と食材名を記入しておくで安心です。

