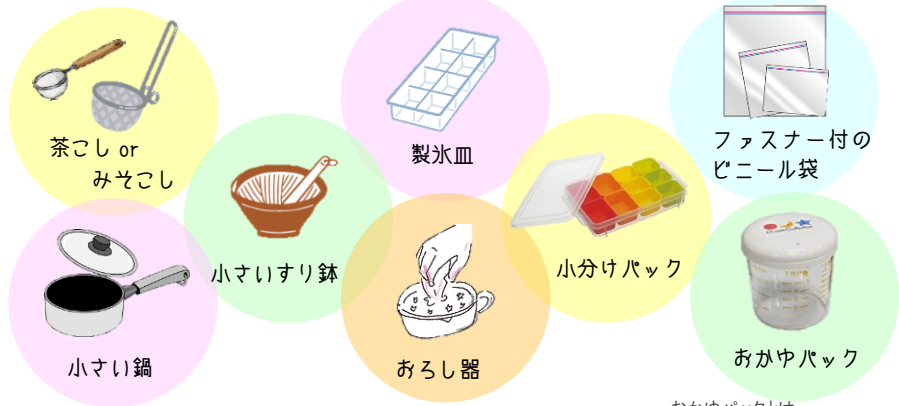


# 冷凍保存

冷凍する時に  
あると便利な道具



おかやパックとは、炊飯器の中に入れて、ごはんと一緒におかやが作れるものです。



## ポイント

① 鮮度が高いうちに冷凍する

② よく冷ましてから冷凍する

③ 短時間で冷凍する

おいしさや鮮度を落とさないために「急速冷凍」しましょう。

④ 使いやすいように小分けする

製氷皿や小分けパックに1回分ずつ入れて冷凍しましょう。また、ファスナー付きのビニール袋などに薄くのばして菜箸で筋をつけ、冷凍することも出来ます。

⑤ 1～2週間を目安に使い切る

冷凍は1～2週間くらいで食べ切れる量が適当です。残ってしまったら大人の料理に活用しましょう。※日付や食品名を記載しておくとうれしいですね。

⑥ 使う時は再加熱する

自然解凍は厳禁です！室内に放置しておく雑菌が繁殖するので避けましょう。鍋や電子レンジで加熱する際、少量の水を加えてやわらかさを調節しましょう。※電子レンジは加熱ムラがあるので、時々混ぜましょう。

## ご飯

おかゆ	① 水分を少なめに、おかゆを炊く ② 初期: ペースト状にする } 冷凍へ 中期: 粗つぶしにする
-----	---

## いも類・野菜・くだもの

じゃがいも さつまいも かぼちゃ にんじん ブロッコリー トマト など	① 皮を剥き、適当な大きさに切り、ゆでる (※トマトは、皮を湯剥きし、種は取り除きましょう) ② 初期: ペースト状にする } 冷凍へ 中期: 粗つぶし・みじん切りにする (※じゃがいもは、形のまま冷凍するとスカスカになるのでペースト状をお勧めします。)
ほうれん草 小松菜 キャベツ など	① 熱湯でゆで、水にとり、水気を絞る ② 初期: 葉先の部分を、ペースト状にする } 冷凍へ 中期: 葉先の部分を、みじん切りにする
リンゴ	① 角切りにする ② 柔らかくなるまでゆでる ③ 初期: ペースト状にする } 冷凍へ 中期: みじん切りにする

## 魚類

魚の切り身 など	① 熱湯でゆで、皮と骨を取り除く ② 初期: ペースト状にする } 冷凍へ 中期: みじん切りにする
しらす干し	① 熱湯をかけて塩抜きする ② 初期: ペースト状にする } 冷凍へ 中期: みじん切りにする

## 肉類

鶏ささみ	① 筋をとり、熱湯でゆでる ② 中期: みじん切りにする } 冷凍へ
------	---------------------------------------

★後期・完了期は大人の食事(味付け前)からとりわけて作ることが出来ます。赤ちゃんの状態に合わせて、かたさ・大きさを加減しましょう。