



おいしさを保つコツ

買ってきたらその日に調理

冷蔵庫の中でも鮮度は落ちてきます。

加熱調理して冷凍

加熱してやわらかくしてから冷凍を。

しっかり冷まして冷凍

食材は広げて手早く冷ましてみましょう。

完全に冷めてから冷凍庫へ入れましょう。

短い時間ですばやく冷凍

冷凍庫にはたくさん詰め込まないように。

冷凍庫内の温度設定は「強」にしておきましょう。

金属製のバットを利用すると時間短縮できます。

「小分け」「密封」冷凍でおいしさ保つ

食品は空気に触れると鮮度が落ちます。

中身の見える容器に入れておきましょう。

作った日にちを記入しておきましょう。



使い切る目安

生後5、6か月ごろは3日以内、

生後7か月ごろからは1週間以内に使いきりましょう。

冷凍庫の開閉の多い夏場は、3日以内を目安に使いきるようにすると安心です。

使いきらなかったものは大人が食べると、無駄になりません。



おいしく食べるコツ

解凍は鍋かレンジで中まで加熱します

自然解凍や冷蔵庫での解凍はダメ。

プツプツしたり、ゆげがでるまで加熱。

水を加えてからレンジで加熱するとパサパサしないよ!



衛生面のポイント

調理の前には手をキレイに洗いましょう

食器、まな板、包丁等は熱湯をかけて清潔に

加熱調理をする

食べ残しは、与えないようにする



素材別フリージング

1回に使いきる量を冷凍します

(例) *ラップに包んで、ファスナー付ポリ袋に入れる。

*蓋つきの製氷皿入れる。



魚

ゆでて皮と骨を
とりのぞき、
ほぐして冷凍する。

食パン

耳を切り落としたパンを
1cm角に切り、ラップに
包んで冷凍する。

wash!



しらす干し

熱湯をかけて塩抜きし
てから冷凍する。

納豆

細かくきざんで
さっと熱湯をかけて
水気をきって冷凍する。

鶏ささみ

筋をとり、ゆでる。
ゆでたものを冷まし
細かくさいて冷凍する。