

食育だより

主に0～2歳向け



フリージング離乳食とは？

時間があるときにまとめて調理し**冷凍保存**しておくことです。
フリージングをしておくことで毎回作る手間を省くことができます。



★フリージングの仕方

下ごしらえ

冷凍する食品を離乳時期に合った形態に、**加熱調理**します。



小分けする

1食分ごとに量を小分けして、**冷凍保存**します。
冷凍保存をした物は1週間を目安に使い切ります。



再加熱

与える分のみ、電子レンジや鍋などで十分に**再加熱**します。



★フリージングできる食材向かない食材

できる

- ・おかゆ
- ・野菜
- ・肉、魚
- ・出汁などの液体



むかない

- ・じゃがいも
- ・豆腐



マッシュ状にすることで**冷凍**することができます。

参考：<https://kosodate.pal-system.co.jp/kihon/zissen/freezing/>

★フリージングのレシピ ～鶏ササミと白菜とチンゲン菜のミックス～

材料(5食分)

時期によって材料の重量が変わります。

	[7、8ヶ月頃]	[9～11ヶ月頃]	[12～18ヶ月頃]
鶏ササミ	50g	75g	100g
白菜	50g	75g	100g
チンゲン菜	50g	75g	100g

参考：https://kosodate.pal-system.co.jp/tag_recipe/freezing/

参考：<https://mogcook.com/special/hajimete-2/>

作り方

- ① 白菜とチンゲン菜は2～5mmに切る。
鶏ササミは3mm～1cmのそぎ切りにする。
[7、8ヶ月]はみじん切りにする。
- ② 鍋に白菜、チンゲン菜、ひたひたの水を入れ、水気が無くなるまで煮る。鶏ササミを加えて火を通す。
[7、8ヶ月]は粗く潰す。
- ③ 5等分にして容器に入れ冷凍する。

味付けとして12～18ヶ月頃からカレー粉やマヨネーズを再加熱の時入れることができます。(大人の3分の1程度の量)