

フリージングの仕方



製氷皿をつかって

1 離乳食を冷ます。



2 製氷皿に1食分ずつ小分けにし、冷凍する。



凍ったらフリーザーバッグに入れて冷凍庫で保存するとすぐに使えて便利です！



フリーザーバッグをつかって

1 離乳食を冷ます。



2 フリーザーバッグに入れて薄く平らにして冷凍する。



必要な量だけ折って使うことができます♪

素材ごとのフリージングにおすすめ！

★フリージングの注意点

① 新鮮な素材を使って手早く下ごしらえしよう

鮮度の落ちないうちに下処理をすることで栄養素の減少を抑えることができます。また、食中毒を防ぐために、清潔な手でなるべく手早く行いましょう。

② 1週間を限度に使い切ろう

冷凍されていても、時間がたつと品質は劣化していきます。特に夏場や、冷凍庫を頻繁に開け閉めする場合は要注意です。フリーザーバッグ等に日付と品名を書いておくと分かりやすいです。

冷凍庫に入れる際には、他の食材と隣接し、菌が付着しないように、離乳食エリアを作っておくと安心♪

③ 解凍するときは必ず加熱しよう

食中毒を防ぐためにも必ず加熱を。一度解凍したものはすぐに使い切り、再冷凍しないこと。

