

フリージング等を使った 手作りテクニック





ちょっと使いたいときには、素材自体を凍らせてすりおろすと便利!

青菜



茹でてよく水気をしぼり 葉先をラップで包んで 冷凍する。



すりおろす。

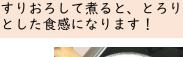


凍ったまま必要な分を

高野豆腐



乾燥したまますりおろす。



麩でも OK!



粉状になったものを やわらかく煮る。



素材ごとに下ごしらえしてフリーザーバッグでフリージングしておくと便利!

にんじん

にんじんは皮をむき 1cm幅に切り軟らかく なるまで茹でる。



水気をきり、みじん切りに する。



フリーザーバッグに 入れて冷凍する。



必要な分だけ 折って使えます♪



の工程で、月齢に合わせてフリージングする食材の大きさを徐々に粗くしていってください♪

鶏ささみ

ささみの筋をとる。 (フォークを使うと簡単に 取れます。)



1/4程度の大きさに カットする。



ラップで包んで冷凍する。



凍ったまま必要な分を すりおろす。

