



# フリージング等を使った 手作りテクニック



## 初期

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。



凍ったまま必要な分を  
すりおろす。

### 高野豆腐



乾燥したまますりおろす。

麩でも OK!  
すりおろして煮ると、とろり  
とした食感になります！



粉状になったものを  
やわらかく煮る。

## 中期～

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则便利！

### にんじん

1 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。



2 水気をきり、みじん切りに  
する。



3 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♪



### ポイント

2 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きましょう♪

### 鶏ささみ

1 ささみの筋をとる。  
(フォークを使うと簡単に  
取れます。)



2 1/4 程度の大きさに  
カットする。



3 ラップで包んで冷凍  
する。



4 凍ったまま必要な分を  
すりおろす。

