

フリージングの基本

離乳食を毎食作るのは負担がかかるもの。そこで役に立つのがフリージングです。作った離乳食を小分けしてフリージングしておけば、食べるときに再加熱するだけなのでとっても便利。フリージングのルールやグッズをご紹介します。

フリージング 6つのルール

ルール1 冷凍前に加熱調理



食パンなど一部の例外もありますが、食材やメニューは「煮る」「ゆでる」など加熱調理をしてから冷凍します。新鮮なうちに調理するようにします。

ルール2 使う分だけ小分けする



食べるときに1回分ずつ解凍できるように、1回分で使う・食べる量を小分けにして冷凍します。

ルール3 冷ましてから



加熱調理した食材やメニューは、しっかり冷ましてから冷凍庫へ。熱いまま冷凍すると、庫内の温度が上がってほかの食材が傷む原因になります。

ルール 4 再冷凍は×



一度解凍した食材を再び冷凍したり、冷蔵庫で保存したいするのは NG。解凍分は必ず使い切ります。「朝ごはんの残りを昼ごはんにまわそう」ということも避けてください。

ルール 5 保存期限は 1 週間



冷凍後も、少しずつ劣化は進むので、冷凍した食材やメニューは、1 週間を目安に使い切ります。容器や袋に中身と調理日を記入しておくことで、使い忘れを防げます。

ルール 6 使うときは必ず再加熱



ただ解凍するのではなく、電子レンジや鍋を使って十分に再加熱を行います。やわらかさを調節するために、少量の水を加えて加熱しても OK。

オススメ! フリージング便利グッズ

小分けにできるものや、耐冷・耐熱性の両方を備えたものを。冷凍庫からそのままレンジ加熱できると便利です。



製氷機

だしやスープなどの液体は、大さじ 1 ずつなど量をはかってから製氷機で冷凍。衛生面からふた付きのものを使用しましょう♪



小分け容器

おかゆや野菜、液体など、食材を選ばずに保存できます。耐冷・耐熱性のある容器ならば、冷凍庫から出しそのままレンジへ。



シリコンカップ

耐冷・耐熱性に優れ、冷凍 → レンジ加熱がそのまま OK。タッパーなどの密閉容器にカップごと入れると便利。



ラップ

液体でなければ、何でも包めます。なるべく空気が入らないよう隙間なく包み、においが移らないように。



密閉保存袋(フリージング袋)

ペースト状のものやおかゆは、空気を抜きながら平らにならして入れて。1食分ずつ筋をつけ、必要分だけ折って使います。

