

## 5、6か月頃の食材の下ごしらえ（フリージング）

おだしや野菜スープ、おかゆや食材など、冷凍保存ができるので、一度に多めに作り、1食分ごとに小分けして冷凍保存しておく便利です。

初期はつぶしたりマッシュしたもの、ブレンダーで細かくした状態で冷凍しますが、進めていくうちに少し大きめの状態で冷凍し、解凍後につぶすとかたさや大きさが調節しやすく利用しやすいです。

### ♪ポイント♪




- 食材は新鮮なものを使いましょう。
- 調理器具や保存容器は清潔なものを使用しましょう。
- おいしさと栄養を保つためにも、加熱した後の食材はしっかり冷まし、密閉して保存しましょう。
- 内容がわかるように、食品名・日付などを書き、1週間を目安に使いきりましょう。

### ♪解凍時の注意点♪




利用するときは中心まで火が通るように電子レンジか小鍋で加熱し、湯冷まし又はだし汁でかたさを調節して冷まして食べさせます。汁物などに利用する場合は、凍ったままだし汁に加えて加熱します。一度解凍したものは、再冷凍しないようにしましょう。

### ◆かぼちゃ






|    |   |   |
|----|---|---|
| 1. | 種と皮を除き、一口大に切って耐熱容器に入れる。少し水を振ってラップをして、電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。 |  |
| 2. | レンジ加熱したかぼちゃを、フリーザーバッグに入れて袋の上から麺棒などでなめらかになるまで叩いてつぶす。       |  |
| 3. | 粗熱をとって平らに形を整え、筋目をつけてから冷凍保存する。必要量を折って使えるようにしておく便利です。       |  |




## ◆にんじん（大根などの根菜類）

|    |   |  |
|----|---|--|
| 1. | 皮をむいて薄切りにする。<br>小鍋に入れてやわらかくなるまでゆでる。   |   |
| 2. | 菜箸がすっと通るぐらいやわらかくなれば、湯を捨てて裏ごしし、なめらかにする。（ブレンダーやフードプロセッサでつぶしてから裏ごしするとなめらかになります）<br>すり鉢でなめらかになるまですりつぶしてもよい。 |   |
| 3. | 粗熱をとって製氷皿に移して冷凍する。キューブ状になったものをフリーザーバッグや保存容器に移し、冷凍保存する。<br>使いたい分だけ取り出せるので便利です。                           |  |





## ◆かぶ

|    |  |   |
|----|--|---|
| 1. | 皮は厚めにむいて、くし型など少し大きめに切る。  |  |
| 2. | 小鍋に入れてやわらかくなるまでゆでる。<br>菜箸がすっと通るぐらいやわらかくなれば、裏ごしする。<br>（すり鉢でなめらかになるまですりつぶしてもよい。） |  |
| 3. | 粗熱をとって製氷皿に移して冷凍する。キューブ状になったものをフリーザーバッグや保存容器に移し、冷凍保存する。<br>使いたい分だけ取り出せるので便利です。  |  |




## ◆じゃがいも、さつまいもなど

|    |   |  |
|----|---|--|
| 1. | 皮をむいて薄切りにする。<br>小鍋に入れてやわらかくなるまでゆでる。                     |   |
| 2. | 菜箸がすっと通るぐらいやわらかくなれば湯を捨てて、フリーザーバッグに入れて袋の上から麺棒などでつぶす。     |   |
| 3. | 粗熱をとり平らに形を整えて、筋目をつけてから冷凍保存する。<br>必要量を折って使えるようにしておく便利です。 |  |

## ◆ほうれん草（白菜、キャベツなどの葉野菜）

|    |   |   |
|----|---|---|
| 1. | 葉先部分をやわらかくなるまでゆでる。ほうれん草はえぐみがあるので、ゆでた後に水にさらしてアク抜きする。水けをきって細かく刻み、すり鉢ですりつぶす。<br> |  |
| 2. | 初期の時は繊維があり食べにくいので、裏ごし器で裏ごす。ブレンダーを使ってもよい。  |  |
| 3. | 粗熱をとって製氷皿に移して冷凍する。キューブ状になったものをフリーザーバッグや保存容器に移し、冷凍保存する。<br>使いたい分だけ取り出せるので便利です。<br>*えぐみがあるので少量ずつ使用するほうが良いため、少なめの量で冷凍した方が便利です。                                       |  |

## ◆ブロッコリー





|    |   |  |
|----|---|--|
| 1. | 穂先のみ小房に切り分けたものを、小鍋に入れてやわらかくなるまでゆでる。   |   |
| 2. | すり鉢でなめらかにすりつぶす。<br>必要に応じてゆで汁を加えてかたさを調節する                                      |   |
| 3. | 粗熱をとって製氷皿に移して冷凍する。キューブ状になったものをフリーザーバッグや保存容器に移し、冷凍保存する。<br>使いたい分だけ取り出せるので便利です。 |  |

## ◆トマト





|    |   |   |
|----|---|---|
| 1. | トマトはよく洗い、先端部分に十字の切込みを入れる。<br>沸騰したお湯にくぐらせ（少し長めに）、湯むきする。                        |    |
| 2. | 1/4 にカットしてスプーンで種を取り除く。<br>裏ごししてペースト状にする。<br>（裏ごししにくければ、ブレンダーを使うと手軽にできます）      | <br> |
| 3. | 粗熱をとって製氷皿に移して冷凍する。<br>キューブ状になったものをフリーザーバッグや保存容器に移し、冷凍保存する。使いたい分だけ取り出せるので便利です。 |    |






## ◆豆腐（絹ごし）

|    |   |  |
|----|---|--|
| 1. | <p>小鍋に入れて中まで火が通るようにゆでる。<br/>*豆腐は冷凍保存に向かないので、その都度調理をする方がよい。</p>  |   |
| 2. | <p>すり鉢でなめらかにすりつぶす。<br/>つぶつぶが気になるようなら裏ごしする。<br/>ゆで汁やだし汁でかたさを調節すると良い</p>  |   |
| 3. | <p>【電子レンジの場合】<br/>①耐熱容器に絹ごし豆腐 10g と大さじ 1 の水を入れます。ふんわりとラップをかけ、600W で 30 秒ほど加熱する。<br/>②すり鉢ですりつぶすか、裏ごしで裏ごし、ゆで汁でかたさを調節する。</p> |   |

## ◆白身魚

|    |   |  |
|----|---|--|
| 1. | <p>鍋に湯を沸かし、中火で白身魚を中までしっかりゆでる。</p>   |   |
| 2. | <p>火が通れば取り出し、皮と骨を除いて、身を細かくほぐす。<br/>(一度包丁で細かく刻むとすりつぶしやすい)<br/>すり鉢で細かくすりつぶす。<br/>(刺身用を使うと便利)</p>                          |   |
| 3. | <p>粗熱をとって製氷皿に移して冷凍する。キューブ状になったものをフリーザーバッグや保存容器に移し、冷凍保存する。<br/>使いたい分だけ取り出せるので便利です。<br/>*少量ずつ使用するので、少なめの量で冷凍した方が便利です。</p> |   |

## ◆卵（卵黄）

|    |   |  |
|----|---|--|
| 1. | <p>①鍋に卵とかぶるくらいの水を入れて沸騰させる。<br/>沸騰したら 15 分ほどゆでて固ゆで卵を作る。</p>                        |   |
| 2. | <p>②冷水に入れて冷やし、殻をむく。<br/>黄身と白身に分ける。<br/>黄身のみ裏ごす。</p>                               |    |
| 3. | <p>③黄身のみ裏ごし、容器に入れて冷凍する。<br/>白身は黄身が慣れてきた 7~8 か月以降に使用できます。<br/>(進み具合を見ながら使用します)</p> |  |