



フリージング（冷凍保存）



製氷皿



だしやおかゆなど、液体に近いものの保存に向いています。凍ったら、フリーザーバッグに入れて保存します。

フリーザーバッグ



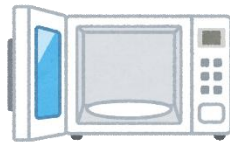
平らに入れ、1回分量に菜箸などで筋を付けます。そうすることで、使う分だけ割って解凍することができます。

ラップ



棒状にして素材の水気をしっかり絞り、ラップで包みます。凍ったまま、必要な分だけすりおろします。

解凍するときには…



- 必ず再加熱を
自然解凍ではなく、電子レンジや鍋を使い、**中心部が沸騰**するまで加熱しましょう。
- 1度解凍したら、再冷凍は×
傷みやすく**不衛生**です。冷凍した食材で作った離乳食を再冷凍するのもやめましょう。

冷凍するときのお約束

- ❖ 新鮮な食材を使う
- ❖ よく冷ましてから冷凍する
- ❖ 保存は1週間以内で
- ❖ 水分や空気を抜いて