

だし・冷凍保存

だし

食材をなめらかにしたり、風味をつけたりするのに役立ちます。まとめて作って保存しておくとう便利です。だしを小分けして冷凍保存することも出来ます。

昆布だしの水出し

離乳食初期におすすめ



作り方

水2カップ(400ml)に汚れを拭きとった昆布6cm×3cmくらいを入れ、3時間以上ひたす。昆布は、煮出しではなく水出しだけでも利用できますが、食材を煮る段階で、必ず加熱しましょう。

冷蔵庫で2～3日、冷凍は、1週間で使い切りましょう

かんたんかつおだし

少量作る場合は、小袋が便利



作り方

耐熱容器にかつお節を入れて、お湯をかけしばらく置き、かつお節が沈んだら、別の容器に茶こしをセットし、かつお節をこす。

(少量の場合は、茶こしにかつお節を入れ、お湯をかけ、しばらく置く)

冷凍
保存

離乳食で使う食材の量は、ほんの少し。まとめて作って冷凍保存しておくとう便利です。
(おかゆやだし、スープ、下ごしらえした野菜など)



(7.5ml × 18)



(25ml × 8)



(30ml ~ 100ml)



(耐熱カップ)

食べる量が少ない離乳食初期におすすめ小分けトレー

おかゆやだし、スープなどは、小分けトレーを使うとう便利。凍ったら冷凍用の保存袋に入れ替えてもOK!

食べる量が多くなってきたら便利な小分けパック

1回量ずつ小分けしておき、使うときに再加熱してさっと出すことが出来ます。
1食分(おかゆ・おかず)まとめて冷凍もよい

冷凍保存のポイント



●新鮮なうちに冷凍を・・・加熱したものはよく冷まして

●1週間をめぐりに使い切る・・・冷凍した日を書く等

●使うときは再加熱を・・・電子レンジや鍋で



保存袋やラップで薄くし、菜箸ですじをつけておくと、必要な分だけ取り出せる