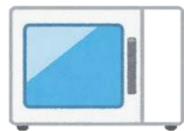


簡単離乳食



冷凍食品おすすめ素材



新鮮な素材を洗浄し、下ごしらえしてから急速冷凍されている冷凍食品。

下ごしらえ済みのため、必要な量だけを袋から取り出して使える便利食材！！

少量の離乳食や時短におすすめです。基本的に、離乳食に利用できるのは切る、加熱するなどの下ごしらえがされている野菜や、小分けで使える肉・魚類です。

※家庭の冷蔵庫では開閉が多いので、以下の点に注意しましょう。

- ①早めに使い切る。
- ②一度、開封したものは密閉して保存する。
- ③解凍したものは再冷凍しない。



ミックスベジタブル

解凍後、皮を取り除いて裏ごしすれば5～6か月頃から使えます。9～11か月頃は切らずにそのままの形で使えます。



野菜ミックス

使いたい素材だけを取り出して使うことができるので、使う野菜の種類が足りないときに便利です。5～6か月頃から利用できます。



かぼちゃ

1個ずつレンジで解凍でき、5～6か月頃から使える便利な素材。離乳食では、皮を取り除いてから使います。



ほうれん草

洗って茹でてあく抜きする手間いらず。ブロックタイプより切り分けられてパラパラになったタイプのほうが便利。



ひき肉

パラパラ状になって冷凍してあるひき肉は、必要な分だけ少量取り出せます。



鶏ささみ

1本ずつ解凍できるので、離乳食には便利。凍ったまますりおろしても使えます。



5～6か月頃

かぼちゃのペースト

(1食分)
冷凍かぼちゃ 1個
野菜スープor昆布だし 適量



- 1.冷凍かぼちゃを電子レンジで解凍して、皮を取り除きます。
- 2.①を柔らかくつぶし、だし(適量)でペースト状にのばす。

5～6か月頃

ほうれん草のペースト

(1食分)
冷凍ほうれん草 15g
水 小さじ1/2



- 1.冷凍ほうれん草を電子レンジで解凍しておく。
- 2.裏ごし器で裏ごしして、水を加えて混ぜる。

7～8か月頃

ミックスベジの納豆和え

(1食分)
ミックスベジタブル 15g
ひきわり納豆 1/2パック



- 1.冷凍ミックスベジタブルを解凍し、細かくみじんきりにします。
- 2.ひきわり納豆を茶こしに入れて熱湯を回しかけ、①と混ぜ合わせてしょうゆ少々で調味します。

7～8か月頃

かれいとかぼちゃのおかゆ

(1食分)
冷凍かぼちゃ 1個
冷凍カレイ 10g



- 1.冷凍かぼちゃと水(小さじ1と1/2)を加えラップをして電子レンジで約50秒加熱する。
- 2.別の、耐熱容器に凍ったままのカレイを入れラップをして電子レンジで30秒加熱しほぐす。水(小さじ1/2)を加えしっとりさせる。
- 3.おかゆと①②を盛り付ける。

9～11か月

あんかけ野菜うどん

(1食分)
冷凍うどん1/3玉
冷凍野菜ミックス 40g
だし汁 3/4カップ
しょうゆ小さじ1/2



- 1.小鍋に冷凍うどんを茹で一口大にし、器に盛ります。
- 2.冷凍野菜ミックスの材料を電子レンジで解凍し、5mm角に切ったものを入れます。
- 3.小鍋に②とだし汁を入れて煮立て、しょうゆで調味し、仕上げに水溶き片栗粉を回し入れて、かき混ぜながらとろみがついたら①にかけます。

※水溶き片栗粉は(片栗粉1：水3)の割合です。

9～11か月

彩りプレート

(1食分)
にんじん 10g
冷凍豚ミンチ 15g
冷凍ブロッコリー 10g
おかゆor軟飯



- 1.ピーラーで薄くむいた人参を1cmに切り水(小さじ1)を加え、ラップをして電子レンジで1分加熱する。
- 2.豚ミンチに片栗粉をまぶす。
- 3.①②と水(小さじ1)を加えラップをして30秒加熱して混ぜ、さらに30秒加熱し、2分蒸らす。(好みでめんつゆなどを少量入れる)
- 4.冷凍ブロッコリーを柔らかくなるまで電子レンジで加熱し、食べやすく切る。
- 5.ごはんを盛る。(スープなども添えてもGOOD!!)