

すり鉢

裏ごし器

おろし器

あると便利な器具

しぼり器

スプーン

すりこ木

すり鉢：すりこ木やスプーンですりつぶす（繊維の多い野菜や芋等をすりつぶします。）

裏ごし器：裏ごす（裏ごしをしてなめらかにする時に便利。）

おろし器：すりおろす（根菜等のかたい野菜は、すりおろしてからゆでると早く火が通ります。）

後期(9~11か月頃)になったら

大人の食事から「取り分け離乳食」



大人用の味付けをする前に取り分けます。

味付けした後に取り分ける場合は、野菜スープやだしを加えて薄味にしましょう。

赤ちゃんの食べやすさに合わせて、刻んだりとろみをつけたりします。



まとめて作る！フリージングの活用

・新鮮なものを使う

新鮮な食材を使います。

・加熱する

月齢に合わせた硬さに加熱します。

・よく冷ましてから、早く凍らせる

よく冷ましてから、薄く小さく1回分ずつの小分けにし、できるだけ早く凍らせます。

・解凍後は速やかに調理し、残っても再利用しない

味や栄養分が落ち、雑菌が繁殖する可能性があるため、1回分の使い切りにしましょう。

・1週間を目安に使い切りましょう

冷凍した日付を記入しておきましょう。

※赤ちゃんにあげる時は電子レンジや鍋で必ず加熱しましょう。



まとめて作って製氷皿で冷凍しておく便利です。また、冷凍用保存袋に入れて薄くのばし、菜ばしで1回分ずつ筋目を入れておくのも便利です。

茹でたほうれん草をラップで包んで冷凍します。凍ったままおろし器ですりおろし、電子レンジや鍋等で加熱すれば、ほうれん草のペーストができあがります。

1回分の使い切りにし、余ったら大人用として使いましょう。

