

### おかゆの炊き方

—お米から炊く場合—

- (1) 厚手の鍋（土鍋でも良い）を使う。
- (2) 米は洗って30分くらい水につける。
- (3) 火にかけて沸騰させた後、ふたを少しずらして約1時間炊く。
- (4) 火を止め、ふたをきっちりしめて、5分間蒸らす。



### 10倍かゆ～軟飯まで 水加減早見表

	10倍かゆ	7倍かゆ	全かゆ (5倍かゆ)	軟飯
時期 (目安)	5～6か月	6～7か月	7～11か月	10か月～
米から 米：水	米1カップ： 水10カップ	米1カップ： 水7カップ	米1カップ： 水5カップ	米1カップ： 水3カップ
ご飯から ご飯：水	ご飯1カップ： 水7～8カップ	ご飯1カップ： 水3カップ	ご飯1カップ： 水2～2.5カップ	ご飯1カップ： 水1カップ

\*ご飯の固さや作る量、鍋の形状、火力などによって出来上がりの状態が変わるので、ご飯や水の量を加減してください。



### だし汁の取り方

#### 昆布だし 材料 水1カップ・昆布1枚 (4cm×7cm)

昆布は硬く絞っためぬれ布巾で両面をさっと拭き表面の汚れを取ったら、はさみで3～4か所切り込みを入れる。鍋に水と昆布を入れて中火にかけ、沸騰直前に取り出す。

#### 簡単水だし昆布だし

容器に汚れを拭きとった昆布・水を入れて冷蔵庫で半日置く。

昆布をとり出し、必ず沸騰させてから使用する。

\*以下のかつお節、煮干しのだしは、かつお、いわし等の魚を試してからにしましょう。

#### かつおだし 材料 水1カップ・かつお節4g (小パック1袋程度)

鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したらかつお節を入れ、菜箸でさっとかき混ぜ、1分間ほど煮て火を止め、かつお節が沈んだらこす。

#### 煮干しだし 材料 水1カップ・煮干し6尾 (光沢のある新しいもの)

煮干しは頭とはらわたの部分を取り除く。鍋に水と煮干しを入れて中火にかけ、煮立ったらあくをすくいながら2～3分煮て火を止める。





## 野菜スープの作り方

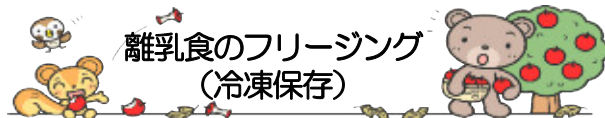
キャベツ・たまねぎ・かぶら・はくさい・にんじんなど、あくの少ない野菜を適当に3～4種類取り合わせてざく切りにし鍋に入れ、材料がかぶるくらいの水を加え、弱火で柔らかくなるまで煮てこす。

だしを使用する場合は、昆布だしを使用する。

残ったスープは製氷皿に入れて冷凍しておく。

### 野菜スープの利用法

つぶし野菜・ほぐした魚をのばすときに使う。



## 離乳食のフリージング (冷凍保存)

少量の離乳食をその都度作ること大変ですが、離乳食に慣れ、食品の種類も増える頃からはまとめて作りフリージングすることができます。

ただし、赤ちゃんは細菌に対する抵抗力が弱いので、以下の点に十分注意して利用しましょう。

### (1) 冷凍保存に適する材料を衛生的に調理する

新鮮な材料や季節の食材を用い、手や調理器具を清潔にして調理します。

十分加熱して出来上がったものを、すぐに冷まして冷凍し、赤ちゃんが食べる時には必ずしっかり火を通しましょう。

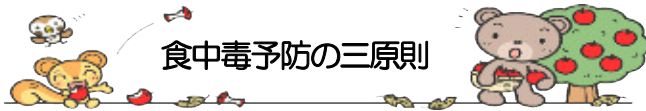
また、解凍後は1回で使いきりましょう。余ったものを再凍結はしないようにして、必ず処分するようにしましょう。

### (2) 1回ずつ小分けにし、完全密封して急速冷凍する

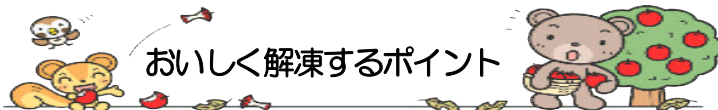
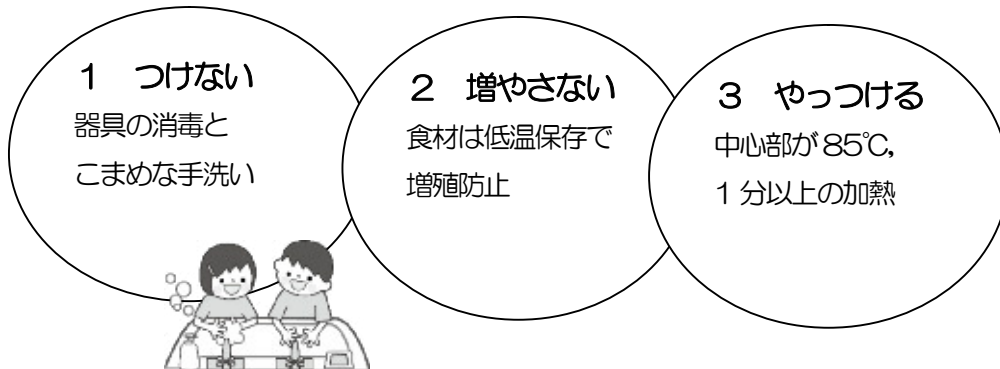
冷凍専用のポリパックなどを使い1回ずつ小分けにしましょう。凍った食品の中身が空気に触れると霜がついて脂肪が酸化し味が落ちます。ポリパックには日付と中身を油性マジック等で書いておきましょう。ポリパックは使い捨てにします。

### (3) なるべく早く使い切る

冷凍したものは1週間から10日で使い切りましょう。



### 食中毒予防の三原則



### おいしく解凍するポイント

#### (1) 使う分だけ解凍し、再冷凍しない。

フリージングした素材の品質を落とさないコツは冷凍と解凍を繰り返さないことです。必要な分だけ解凍し、余った分は処分するか、大人が食べましょう。

#### (2) 解凍するときは水を加える

解凍する直前にほんの少し水を加えるだけでぱさつきや焦げつきを防ぐ事ができ、しっとりと仕上がります。

耐熱容器に凍ったままの食材を入れ、水少々をふり、ラップをふんわりかけて様子を見ながらレンジで加熱しましょう。

#### (3) 凍ったまま一気に解凍する

フリージングした離乳食は常温や冷蔵庫で自然解凍するのではなく、食べる直前に加熱しながら解凍することが原則です。

