

調理加工の工夫

ちょっとした工夫で、食材を簡単に離乳食向きの形態や保存方法に変えることができます。

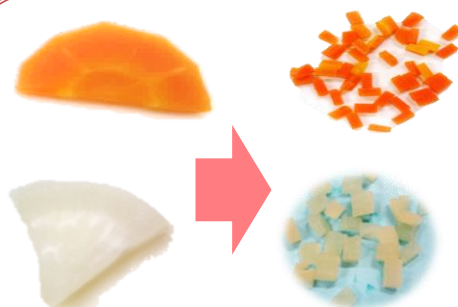


泡だて器でお粥をつぶすことができます。小さい泡だて器を用意しておくと、離乳食1食分をつぶすのに便利です。

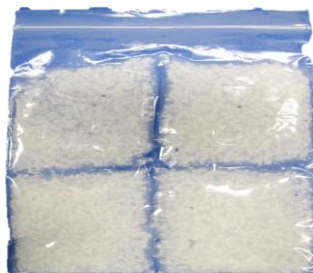
挽肉は粒が大きく、固くなりやすい食品です。水に挽肉を入れて、ほぐしながら加熱すると粒が細かく軟らかい挽肉になります。



茹でて凍らせたささみ肉やレバーをおろし金ですりおろすことで細かくできます。



根菜類等は大きく切って、茹でてから小さく切るほうが、軟らかくなります。



多めに作った食材は、製氷機などで小分けにして冷凍しておくと、使うときに便利です。

冷凍する際は作った日を記載し、早めに使い切るようにしましょう。