

離乳食作り  
に役立つ

## 電子レンジの活用法

電子レンジは火を使わずに、手早く調理できるので離乳食作りに便利です♪  
電子レンジの特性を活かし、上手に利用できるといいですね。

### ☆電子レンジ調理の基本☆

#### 1. 加熱する時は水分を加える

電子レンジの仕組みは、食材の中の水の分子に電磁波が当たって振動することで摩擦熱を起し加熱するので、食材の水分が少ないとパサついたり、加熱ムラができてしまいます。少量を冷凍した離乳食もそのまま加熱すると焦げてしまうこともあるので、水やだしを少しかけるとよいです。

#### 2. 加熱時間は短めに設定する

レシピに載っている加熱時間はあくまでも目安ですので、少し短めに設定し、様子を見ながら少しずつ加熱時間をプラスしましょう。（中までしっかり火が通るまで加熱し、食べやすい温度まで冷ましてからあげるようにしましょう）

#### 3. ラップをうまく使い分ける

- ・ふんわりかける：おかゆ、汁物など水分量の多いもの時。蒸気を逃がすため。
- ・ぴったりかける：食材をゆでる、ごはんを解凍するときなど水分量の少ないもの時。水分を逃がさないため。
- ・ラップなし：「炒める」「焼く」などの時。表面をカラッと仕上げるため。

#### 4. ときどきかき混ぜる

電子レンジは急速に加熱するので、どうしても加熱ムラがおこりやすくなります。特に中央部分が加熱されやすいので、様子を見ながら時々取り出してよくかき混ぜ、再度庫内に戻し均一に加熱してください。

**注意!**

#### 電子レンジに使えない容器

- ・金属全般：ステンレス、アルミ、ホーローなど
- ・漆器、紙、木、竹製の容器
- ・金箔、銀箔使用の容器
- ・耐熱でないガラス容器やプラスチック

#### 電子レンジにむかない食材

- ・薄い膜や皮で覆われたもの：ウインナー、レバーなど
- ・殻で覆われたもの：卵、ゴマなど
- \*卵は溶きほぐす、ゴマはすりおろしたらレンジOK

### ★レンジでおかゆ★

分量のごはんを包丁で刻み（10倍、7倍がゆの時のみ）、分量の水を加えてふんわりとラップをかぶせ電子レンジ（500w）で加熱します。時々取り出して、切るようにかき混ぜるとムラがなくなります。加熱後は5～10分程度ラップをかぶせたまま蒸らして出来上がりです。

	ごはんの量 (g)	水の量 (g)	加熱時間	出来上がり量 (g)
10倍がゆ	20	100	約12分	約45
7倍がゆ	40	140	約10分	約80
5倍がゆ	50	100	約10分	約75
軟飯	60	60	約5分	約90

#### ～注意事項～

- ・ごはんを刻む際は包丁をぬらしておくのと刻みやすいです。
- ・ふきこぼれやすいため深めの容器(耐熱のボウルなど)を使いましょう。
- ・離乳食開始から1ヶ月間くらいは出来上がりをすりつぶしましょう。

# フリージングの活用法

なるべく早く、  
**1週間以内**に  
使い切りましょう！

## ♡ポイント♡

- ①新鮮な素材を手早く冷凍する。
- ②1回の分量を小分けして冷凍。
- ③冷凍した日付、品名を書いておく。
- ④しっかり冷ましてから冷凍庫へ。
- ⑤保存するときは密閉できる容器や袋で。
- ⑥一度解凍したものは再冷凍しない。

## ♡フリージングのコツ♡

製氷皿で冷凍したものは、固まったら  
冷凍保存用袋に移しましょう。

おかゆ	初期の頃はつぶしがゆを作り、製氷皿や冷凍保存容器で冷凍。 中期以降は1回分ずつ容器に入れて冷凍。
食パン	そのまま冷凍保存用袋に入れて冷凍。 初期では凍ったまますりおろして使う。
だし	昆布・かつおだしや野菜のだしをとり、製氷皿で冷凍。
にんじん・かぼちゃ などの野菜	初期の頃は野菜を柔らかくゆでて、昆布・かつおだしや野菜の だしと一緒にミキサーにかけ、製氷皿に入れて冷凍。 中期以降は野菜をうす切りにし、柔らかくゆでたら赤ちゃんが 食べている大きさに切って冷凍。
ほうれん草	葉先だけを柔らかくゆでて水気をしぼり、10cmほどの長さで ラップに包んで冷凍。 初期では凍ったまますりおろすと細くなる。 中期以降は細かく刻んで冷凍。
ブロッコリー	小房にわけて柔らかくなるまでゆでる。つぼみの部分を切り取り 冷凍。 初期の頃は凍った状態のままめん棒などで叩くと、細かい状態に なる。
しらす干し	湯通しして、冷ましてから冷凍。
ささみ	白い筋を取り除き、中に火が通るまでしっかり茹でてから冷凍。 初期では凍ったまますりおろすと細くなる。

## ♡フリージングに向かないもの♡

- 豆腐：冷凍すると、水分が抜けてスが入り食感が変わってしまう。
- 卵：そのまま冷凍すると白身と黄身が分離する。
- プリンやゼリーなど：ゼラチンや寒天で固めたものは、水分が乾燥してぼそぼそになる。

※解凍するときは、使う分だけを凍ったまま電子レンジで解凍したり、鍋、フライパンで調理するなど、中までしっかり熱を通しましょう。