

冷凍保存と解凍の注意点

- 1 食品は新鮮なものを買ひ、その日に処理する。
- 2 使いやすく、短時間で冷凍できるよう、小分けする。
- 3 しっかり冷ましてから冷凍保存する。
- 4 食品は空気に触れさせない。(ラップは目に見えない小さな穴があるのでファスナーつきポリ袋に入れる。)
- 5 保存の目安は1週間以内
- 6 解凍食品は必ず再加熱をする。
- 7 使う分だけ解凍する。
- 8 電子レンジで解凍するときは、水を少々ふり、ラップをふわっとかけるとパサつきや焦げつき防止になる。

○ おかゆ

(冷凍方法)

- 1 完全に冷めたら、

方法1 ふたつき小分けの容器に1回分ずつ流し込み、冷凍庫へ。

方法2 ファスナーつきポリ袋に流し込み、平らにして、冷凍庫へ。

方法3 金属製のバットにラップを敷き、おかゆを流し込み、均一の厚さにして、ラップをして冷凍庫へ。

- 2 まとめてフリージングしたら、

一度取り出し、凍ったまま1回分ずつ小分けにする。

それぞれラップで包み、ファスナーつきポリ袋に入れ、再び冷凍庫で保存する。

(解凍方法) 凍ったまま、鍋や電子レンジで十分に加熱する。

【電子レンジ】

- 1 耐熱容器におかゆを入れ、水を少々ふり、ラップをふんわりかけ電子レンジで様子を見ながら十分に加熱する。
- 2 軽く混ぜ、固ければ湯ざましを少々加え、混ぜる。

(おかゆの解凍バリエーション)

耐熱容器に、野菜のトトロとおかゆを入れ、水を少々ふり、ラップをふんわりかけ電子レンジで様子を見ながら十分に加熱する。

例) かぼちゃがゆ・にんじんがゆ・ほうれんそうがゆ・じゃがいもがゆ

○ だし・野菜スープ等

(冷凍方法)

- 1 完全に冷めたら、製氷皿の8分目まで流し入れ、ふたをして(なければラップでも可)冷凍庫へ。
- 2 凍ったら製氷皿から取り出し、ファスナーつきポリ袋に入れる。

(解凍方法) 凍ったまま、鍋や電子レンジで十分に加熱する。