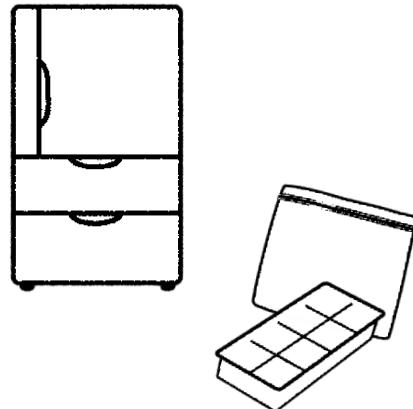


## ●フリーボン

離乳食を手早く作るのに欠かせないフリーボン。  
抵抗力の弱い赤ちゃん用は大人用とは違った気遣いが必要です。

### フリーボンするときの注意点

- ① 新鮮な食材を使う
- ② 1回に使う量を小分けにする
- ③ よく冷ましてから冷凍する
- ④ 水分と空気を抜いて冷凍する
- ⑤ 1週間で使い切る量を冷凍する



### 解凍するときの注意点

#### ★必ず再加熱して使用

使う分だけ解凍し、必ず加熱して使用しましょう。  
加熱後にはさつきが気になる場合は湯やだしでのばします。

#### ★解凍したものは再冷凍しない

傷みやすく、不衛生です。冷凍した食材で作った離乳食を再冷凍するのもやめましょう。  
食べ残しの冷凍もNGです。

### 冷凍形状テクニック

#### ○製氷皿を使う

水分を中心のだしや野菜スープ、お粥などに。

#### ○平らにして筋付け

お粥やつぶした根菜類は冷凍保存袋に平らに入れ、1回分量に筋を付けます。

#### ○容器に小分け

耐熱、耐冷性のあるシリコン製のカップが便利。繰り返し使え、汁気のある食材も得意。