

かゆ (フリージングと解凍)



月齢	米	水
5～6か月頃	1	10
7～8か月頃	1	7
9～11か月頃	1	5
12～18か月頃	1	1.8

フリージング

- ① 赤ちゃんの月齢に合わせ、分量の米と水の割合でかゆを炊く。
- ② 製氷皿に①を小分けにして入れ、冷凍する。
- ③ 凍ったら、製氷皿から出し、冷凍用保存袋に入れる。



解凍

- ① 赤ちゃんが食べる量に合わせて、かゆのキューブを保存袋から取り出す。
- ② 耐熱容器に①を入れ、水少々を加えて、電子レンジで中心までしっかりと溶かす。



※ 冷凍用保存袋には作った日付、かゆであることを書いておく。

※ かゆ以外にだし汁や野菜スープも同じようにキューブ状に冷凍すると便利。

※ ホームフリージングしたものはなるべく早く(1週間程度)で使いきるようにする。

※ 一度解凍したものは、再冷凍はしない。