



簡単離乳食 ～まとめて作ってフリージング（冷凍保存）①～



おかゆ〔7倍がゆ〕 * 7～8か月頃に

★ごはんから簡単に作るおかゆです

まとめて作って冷凍保存しておけば便利です

〔材料と目安の分量〕

ごはん 1カップ

水 3カップ



1



鍋にごはんと分量の水を
を入れます

2



蓋をして20分ほどコトコト
煮た後、7～8分蒸らします

3



できあがり！

4

1回分ずつに小分けにして
冷凍可能な保存容器に入れ
てフリージング



約70g で 7回分



製氷皿や小分け用容器、保存用パックなどを上手に使ってフリージングしましょう

〔おかゆのアレンジ例〕



● にんじんがゆ



● トマトがゆ



● ほうれん草がゆ



● しらすがゆ



簡単離乳食 ～まとめて作ってフリージング（冷凍保存）②～



野菜の柔らか煮

* 7～8 か月頃に

〔材料と目安の分量〕

じゃがいも

たまねぎ

あわせて100g位

*にんじんを入れてもいいね！



皮をむいてサイコロ状に切りそろえます

1



鍋に材料と、材料がかぶる位の
だし汁を入れます

2



蓋をしてコトコト煮ます

3



スプーンや指で押さえて
簡単につぶれるぐらいま
で柔らかくなればOK

4



粒が残る程度に押しつぶします

5



水分が多い時はもう一度火
にかけて、水分を適度にと
ばしてできあがり

6



1回分ずつ、小分けにし
てフリージングします





簡単離乳食 ～まとめて作ってフリージング（冷凍保存）③～



かぼちゃの柔らか煮 * 7～8か月頃に

〔材料と目安の分量〕

かぼちゃ 100g



*皮と種、ワタをきれいに取りのぞき
サイコロ状に切りそろえます

1



鍋に材料と、材料がかぶる位の
だし汁を入れます

2



蓋をしてコトコト煮ます

3



スプーンや指で押さえて簡単につぶれる
ぐらいまで柔らかくなればできあがり

4



1回分ずつ小分けして
フリージングします

