

もっと簡単！時短技で離乳食

少量の離乳食を毎回作るのは大変ですね。ちょっとした方法で離乳食の調理を時短・効率化できるテクニクを紹介します。忙しいママ・パパ必見です！

ストック

冷凍保存しておけば、温めるだけで簡単に調理ができます。

●製氷皿

離乳食専用のものが市販されています。シリコン製のものなら柔らかいので、中身を外しやすいです。耐熱のものはそのままレンジで温めることができます。洗って繰り返し使えるので経済的ですし、フタ付きのものを選べば衛生面も安心ですね。



●密閉ポリ袋(フリーザーバッグ)

折る線(跡)をつけて冷凍すれば、使う量だけパキパキ折って使用できます。必要な分だけ取り出し、レンジで温めるだけなので時短におすすめです。



冷凍とうふ

手でつかめるかたさでグチャグチャにならないので、手づかみ食べにもってこいです。



冷凍カット野菜

カット済みなので、切る時間を短縮できます。加熱調理済みの製品もあります。冷凍なので長期間保存もできます。

炊飯器

ご飯を炊くとき、野菜などの食材をアルミホイルで包んで一緒に炊くと、同時に調理できます。一緒に調理することで電気やガス代の節約にもなります。

●野菜

適当な大きさに切った野菜をアルミホイルに包み炊飯器に入れる。

●おかゆ

湯のみにといだお米と水を入れ、炊飯器に入れる。

時短&節約ができるのでオススメ!
炊く時の水量はいつもと同じでOK!

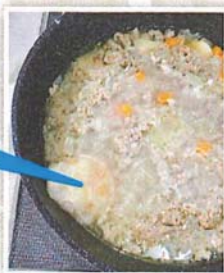


取り出す時ヤケドに注意!

お茶パック



離乳食用のみじん切りにした野菜をお茶パックに入れ、大人の料理と一緒に煮ます。火が通ったら、大人用の味をつける前にお茶パックを取り出し、離乳食に使います。



★**安心&無添加**★

ポリ袋で簡単! とりハム

材料 ・とりむね肉…1枚 ・塩こうじ…大さじ2 (塩やハーブソルトでもOK) ・砂糖…大さじ1

作り方

- ① 材料を全てポリ袋に入れ、手で揉みこみ、半日以上置く。
- ② 沸騰した熱湯に入れ、再沸騰したらフタをせず30分間弱火で加熱する。
- ③ 火を止め、フタをして、余熱で20分間火を通す。



ポイント

- 半日以上置いて(寝かせて)から湯せんする。
- 茹で上がったら粗熱がとれてある程度冷めるまで袋に入れたまま放置する。
- 袋に入れたまま冷まさないで、蒸気と一緒にジューシー感も逃げていってしまう。



お肉の種類や調味料をかえて、角煮や照り焼きなども

新潟市ではブックスタートを行っています

ブックスタートは、すべての赤ちゃんと保護者が絵本をとおして心ふれあうひとときを持つことを願い、絵本を開く楽しい体験と赤ちゃんへのあたたかなメッセージとともに、絵本を手渡す活動です。

- 📖 **対象** …… 新潟市在住の1歳児とその保護者 (1歳誕生歯科健診のお知らせと一緒に絵本の引換券をお送りします)
- 📖 **会場** …… 1歳誕生歯科健診会場
- 📖 **内容** …… 赤ちゃんとその保護者に読み聞かせの楽しさを体験してもらうとともに、下の3冊の中から、好きな本を1冊お渡しします。(絵本は変更になる場合があります)

絵本は、
あたたかい語りかたの場を
自然につくりだすことができます。



「いないいないばあ」
松谷みよ子:ぶん 瀬川 康男:え
童心社



「まるてん いろてん」
中辻 悦子:さく
福音館書店



「おつきさまこんばんは」
林 明子:さく
福音館書店