

離乳食初期（5～6か月）

☆卵黄のすりつぶし☆

豆腐、白身魚を試したら、固ゆでの卵黄を試してみましょう。  
卵は、卵黄より卵白が、固ゆでより半熟のほうが食物アレルギーを起こしやすいので、固ゆでの卵黄から始めます。

◀ 作り方 ▶

①鍋に水と卵を入れる。

②沸騰してから、15～20分間茹でる。



👉ここがポイント！

卵は加熱することで、アレルギー性が低下します。  
しっかりと茹でましょう。



③ゆでた卵を半分に切って、卵黄と卵白に分ける。



④少量のお湯でのばす。



お湯の他にだし汁やおかゆ（食べ慣れた食材）等水分があるものに混ぜると食べやすいです。

👉ここがポイント！

初めての時は、耳かき1杯程度の量から始めましょう。



拡大すると→

