

卵黄を初めてあげるとき

◆材 料

- 卵
- だし汁または野菜スープ



◆作り方

①固ゆで卵を作る。

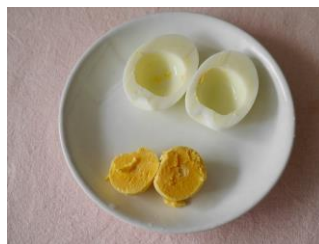
(卵を水から火にかけて、沸騰すれば 13 分ほどゆでる。)



②冷水につけて冷まし、殻をむく。

卵黄のみ取り出して裏ごしする。

(細かくつぶす)



③だし汁または野菜スープを入れて、ペースト状にする。



④黄身だけではボソボソするので、おかゆや野菜のペーストなどに混ぜると食べやすい。



* 卵には良質なたんぱく質が豊富に含まれています。離乳初期は固ゆでの卵黄から始めます。全卵に進めるのは、卵黄に慣れてからにします。慣れてきても離乳期は半熟にせず、中までしっかり火を通しましょう。

以前は「アレルギー予防のため 7、8 か月頃から」とされていましたが、アレルギーの原因になる食材を遅く食べさせても、予防にならないことが分かってきたため、現在は5、6 か月頃から与えられる食品となっています。