卵を与えるときのポイント

時期ごとの目安量

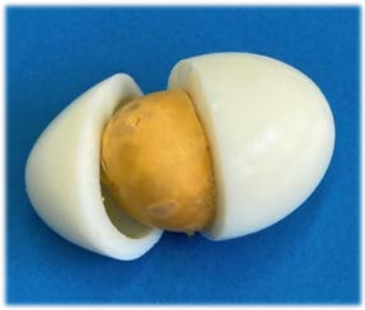
時期	5～6か月	7～8か月	9～11か月	1歳～1歳半
１食の目安量	卵黄少量	卵黄1個～ 全卵1/3個	全卵1/2個	全卵1/2個～2/3個

⚠ 与えるときに気を付けること

- 卵白は卵黄よりもアレルギーを起こしやすいので，最初は必ず**卵黄**から始めましょう。
- 最初は耳かき１さじ程度の分量で様子を見ましょう。
- 生卵は避けましょう。
- 食物アレルギーが疑われる症状がみられた場合，自己判断で特定の食物を除去することは子どもの成長・発達を損なうおそれがあります。必ず医師の指示を受けましょう。

固ゆで卵黄の作り方

①鍋に卵を入れ，卵がかぶるくらいの水を入れ，15分間ゆでる。
②殻をむき，白身に切れ目を入れて卵黄を取り出し，中心まで完全に火が通っていることを確認する。
＊最初は，卵黄をお湯やだしで溶きのばして与えましょう。



全卵を使ったパンがゆの作り方

①食パン1/4枚は5mm角に切る。
②鍋に野菜だし1/4カップを入れて温める。
③鍋に食パンを加えて煮て，さらに卵を加えて火が通るまで煮る。
＊食パンを麩に変えると，より手軽に作れます。