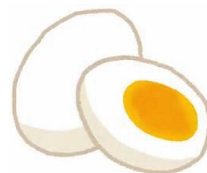


初期

卵黄ペースト



必要なもの

卵



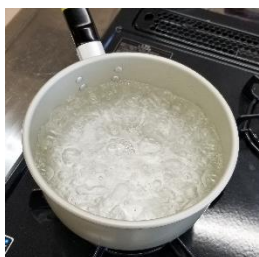
だし汁または湯



詳細は
【だしのとり方】へ！

作り方

1 鍋に水を入れて沸騰させる。



2 卵をお玉などに入れて鍋へゆっくり入れ、20分程度ゆでる。



注意！

食物アレルギーを予防するためにも、しっかりと火を通しましょう！

3 固ゆで卵ができたら素早く殻をむき、白身と黄身を分ける。



4 すりこぎを押し付けるようにすり鉢などですりつぶす。



5 だし汁（湯でもOK）を加えてのばす。



殻は水につけながらむくと、むきやすくなります♪

注意！

アレルギーの原因となるアレルゲンは白身に多く含まれます。

初期では必ず黄身のみを与えましょう！

初めて与えるときは、卵黄の中心部を使うと安心です。

できあがり！



ポイント

アレルギーが心配だからといって与える時期が遅くなってしまうと、かえってアレルギーを引き起こしやすくなるとも言われています。適切な時期に少量から与え始めましょう！

