

離乳食を始めた頃

ゆでたまご

卵は卵黄から進めていきましょう
固ゆでのゆでたまごからあげといいですね
全卵は7か月頃から進めていきましょう



①



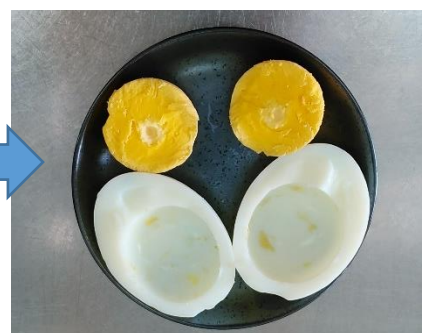
卵は冷水から中火で 20 分間ゆで、固ゆで卵を作る。

②



冷水につけ、しっかり冷やすと殻が向けやすくなる。

③



冷えたらすぐに、卵黄と卵白を分ける。
卵白に含まれるアレルギー物質は時間がたつと卵黄に移るため、あまり時間をおかないようにする。

④



卵黄をほぐし、耳かき 1 杯程度を湯に溶かすか、食べなれたおかゆや野菜にまぜてあげる。

⑤



食べさせたあとは、赤ちゃんの様子をしっかりチェックしてください。

◆食べても体調に変化がないときは…

→はじめのひと口はクリア！ 少しずつ量を増やしてあげましょう。

◆以下のような症状があらわれたら受診を！

- 食べたあと、顔や体が赤くなる
- 唇やまぶたが腫れる
- 元気がなくなり、機嫌が悪くなる
- くしゃみを繰り返す、せきが続く
- 食べるとすぐ嘔吐する

