

離乳初期
&
離乳中期



たまごレシピ♪

●卵について●

卵については、離乳初期(5~6 か月ごろ)に固ゆでの卵黄から始めていきます。
慣れたら次第に量を増やし、離乳中期には全卵に進めていきます。(※火はしっかり通しましょう。)
始めて与えるときには、アレルギー症状が出た場合に医療機関を受診しやすいように
午前中に与えましょう。



●離乳初期●

卵黄のペースト

【材料(1 回分)】

- ・全卵(使用するのは黄身) 黄身 1/2
- ・だし汁(またはお湯) 小さじ 2

【作り方】

- ①卵(全卵)1 個を固ゆでにする。
約 10~15 分ゆでる。
- ②黄身と白身を分ける。
- ③黄身をすり鉢ですりつぶす。
(茶こし等で裏ごししても◎です。)
- ④黄身をだし汁(またはお湯)でのばし、
ポタージュ状にする。

★ポイント★

ゆでる際、水からゆでるとしっかり固ゆでになり、ひび割れ防止にもつながります。
卵黄ペーストは、おかゆに混ぜてもおいしく召し上がれます♪

●離乳中期●

ふんわりたまごスープ

【材料(2 食分)】

- ・全卵 1 個
- ・だし汁 300ml
- ・しょうゆ 小さじ 1
- 〔・水 小さじ 2
・片栗粉 小さじ 2〕

【作り方】

- ①卵(全卵)をとく。
- ②だし汁を煮立たせる。
- ③水溶き片栗粉で先にとろみをつける。
- ④②に卵を溶いたものを加える。
- ⑤しょうゆで味を整える。

★ポイント★

溶き卵はしっかり加熱しましょう。
味付けはしょうゆのほか、味噌も可能です。

