

ゆで卵の作り方



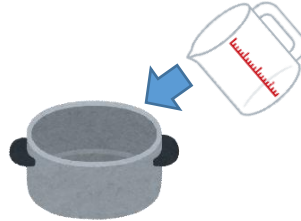
生後5～6か月頃になると固ゆで卵の卵黄が食べられるようになります。

また、生後7～8か月頃には卵白も食べられるようになります。

しっかりと加熱して与えるようにしましょう。

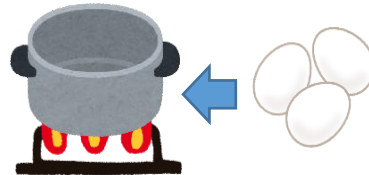


①鍋に卵が浸かる程度の水を入れます。



②卵を水の中に入れ強火で加熱します。

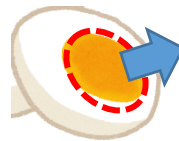
卵は時々、転がします。



③沸騰したら、中火にして15～20分加熱します。



④加熱後はすぐに殻を剥き、卵黄と卵白を分けます。



★ 5～6か月頃…卵黄の中心部を少量から始めましょう！

★ 7～8か月頃…卵黄が食べられるようになれば、
卵白にチャレンジしましょう！