

# たんぱく質を取り入れていきましょう

## とうふ

大豆製品（絹ごし豆腐）



とうふは湯通しする。



すり鉢ですりつぶす。



白湯、野菜のゆで汁などでのばしましょう。

## たまご (卵黄)

固ゆでゆで卵  
沸騰してから  
15分くらい



### ！注意！

卵白は8か月を過ぎてから与えます。  
固ゆでのゆで卵の黄身（白身と黄身を完全に分けて）から始めます。



卵がかぶるくらいの水に入れて火にかける。  
沸騰したら弱めの中火にして15分ゆでる。



冷水にとり冷まして、カラをおく。



15分以上ゆでることで、中までしっかりと火の通った固ゆでゆで卵ができます。



卵の黄身だけを取り分け、白湯、野菜の煮汁などでのばしましょう。