

鶏卵アレルギーの食事

食べられないもの

完全除去の場合食べられないもの：鶏卵、その他の鳥の卵(うずらの卵等)、鶏卵を含む加工品
※鶏肉は食べられる場合がほとんどです。

鶏卵を含む加工食品の例

加工品の中には卵が含まれている食品もあります。食べる前に表示を確認して、主治医に相談してからにしましょう。

<p>調味料</p>  <p>マヨネーズ、タルタルソース等</p>	<p>練り製品</p>  <p>かまぼこ、ちくわはんぺん等</p>	<p>肉加工品</p>  <p>ハム、ソーセージ、ベーコン等</p>	<p>つなぎや衣に卵を使った料理</p>  <p>ハンバーグ、肉団子、天ぷら、フライ等</p>	<p>洋菓子類</p>  <p>アイスクリーム、ケーキ、クッキー、マシュマロ等</p>	<p>パン類</p>  <p>調理パン、菓子パン、ロールパン等</p>
--	---	--	---	--	---

原材料の確認の仕方

鶏卵は容器包装された加工食品に微量でも含まれている場合に必ず表示する義務があります。製品の表記欄には、卵以外の書き方も認められているため、原材料名は確認しましょう。

【卵を示す表記】

玉子、たまご、タマゴ、エッグ、鶏卵、あひる卵、うずら卵

注意したい表示

卵殻カルシウム：アレルギーのもととなる鶏卵のたんぱく質は含まれていないため、焼成、未焼成ともに食べることができます。

レシチン(卵由来)：卵黄が含まれているため、除去します。

調理の工夫

彩り

かぼちゃ、コーン、パプリカ等で卵の黄色を補えます♪



卵不使用 オムライス

- 【材料(1人分)】
- かぼちゃフレーク …5g
 - 米粉 …大さじ3
 - 片栗粉 …大さじ1/2
 - 豆乳 …80ml
 - 塩 …ひとつまみ
 - 油 …適宜
 - ケチャップライス …適量

- 【作り方】
- ①材料を全て混ぜ合わせる。
 - ②フライパンに油を熱し、①を薄く流し入れ両面焼く。
 - ③ケチャップライスを包んで完成。

つなぎ

すりおろしたじゃが芋やレンコン、片栗粉等を使いましょう。

洋菓子

プリン寒天やゼラチンで固めましょう。

ケーキはベーキングパウダーや重曹を使って膨らませましょう。



卵1個分

たんぱく質6gのめやす

鶏卵に代わるたんぱく質の豊富な食品はたくさんあります。
鶏卵が食べられない場合でも、他の食品からたんぱく質を補いましょう。



鶏卵 1個

- ・エネルギー：76kcal
- ・たんぱく質：6.2g

【メニュー例】豆腐のしらすかけ

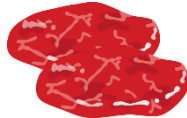


絹ごし豆腐1/4丁としらす大さじ2.5杯で
鶏卵約1個分のたんぱく質が補えます♪

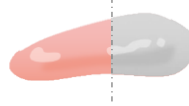
肉類



豚肉(もも)
薄切り2枚(30g)

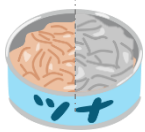


牛肉(もも)
薄切り2枚(30g)

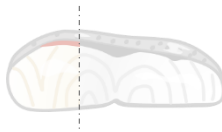


鶏ささみ肉
1/2本(25g)

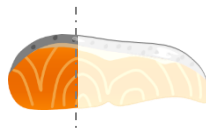
魚介類



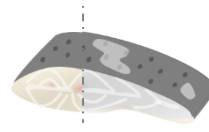
ツナ缶
1/2缶(40g)



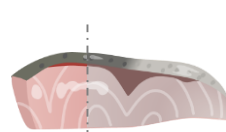
たら
1/3切れ(35g)



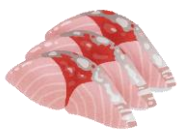
鮭
1/3切れ(30g)



カレイ
1/3切れ(30g)



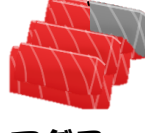
ぶり
1/3切れ(30g)



アジ
3切れ(30g)



カツオ
1.5切れ(25g)



マグロ
2.5切れ(25g)

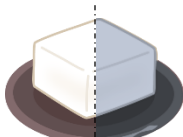


しらす
大さじ5杯(25g)

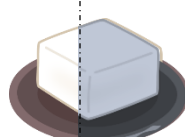
大豆製品



豆乳
1杯弱(150ml)



絹ごし豆腐
1/2丁弱(120g)



木綿豆腐
1/3丁弱(90g)



枝豆
両手で1つかみ(55g)



おから
50g



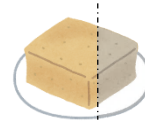
大豆(水煮)
大さじ3杯(45g)



納豆
1パック(40g)



きな粉
大さじ3杯(18g)



高野豆腐
3/4枚(12g)

乳製品



牛乳
1杯(200ml)



無糖ヨーグルト
1カップ弱(170g)



スライスチーズ
1.5枚(30g)



粉チーズ
大さじ2.5杯(15g)



スキムミルク
大さじ3杯(18g)