小児科 食物負荷試験用

ゆで卵の作り方

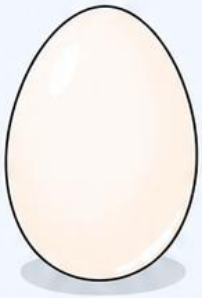
お願い

- ゆで卵は調理方法を統一しています。
- 必ずご自宅で調理し、ご持参ください。
- 前日の夜に調理し、冷蔵保存していただいても構いません。
- ✕ コンビニなどで販売されているゆで卵は使用できません。



準備するもの

卵：1個



負荷試験量が多い場合は、2個ご用意ください。

ゆで方

1. 鍋に卵がかぶる位まで水を入れゆでます。
2. 沸騰したら、そのまま20分以上ゆで続けます。



強火



中火

目安は全部で25〜30分程度です。

※ 必ず20分以上ゆでてください。

持参方法

1. ゆであがったらすぐに殻をむきます。



2. 白身と黄身を分けます。



3. 白身のみ指定の場合細かく刻み、タッパーに入れて持参してください。



4. 黄身のみ指定の場合黄身だけをご持参ください。



5. トッピングがある場合別の容器に入れてお持ちください。



白身のみ・黄身のみの指定は、医師の指示に従ってください。

ポイント

- 必ず水からゆでてください。
- 沸騰したらそのまま20分以上ゆでてください。
- 市販のゆで卵は使用できません。
- 前日に作っても大丈夫です。





ご不明な点がありましたら、スタッフまでお気軽にお声かけください。

ばんたね病院　小児科外来

※イラストはAIで作成しています