

たまご代替表

片栗粉	揚げ物時の卵液の代わりに水と混ぜても問題なし、 つなぎとしてもgood。
フラックスシード (Flax Seed) の粉	ベーキング、つなぎ、揚げ物 粉 15 グラムに対しお湯または水 45 グラムを混ぜたもので卵 1 個分。 数分待つとドロっとしてくる。
エッグリプレイサー粉	こちらも上のflax seedの粉のように水と混ぜて使うもの。
チアシード (Chia Seed)	粉状でもそのままでも、水と混ぜるとトロトロに。フラックスシード一緒に 粉 15 グラムに対しお湯または水 45 グラムを混ぜたもので卵 1 個分。
じゃがいも、れんこんを擦る	ハンバーグ、肉団子などのつなぎに使える。
アップルソース(できれば砂糖が 入ってないもの)	ベーキングで 60 グラムで卵 1 個分。
バナナマッシュ(潰したもの)	ベーキングで 60 グラムで卵 1 個分。 ※熟したものがあつたら使い時、熟してなくてもチンすれば柔らかくなります。
アボカドマッシュ	アボカドを潰したもの 60 グラム。
ひよこ豆缶の水	ひよこ豆の水煮缶の、水をアクアファバといいます。その水を少し混ぜると ドロッ。45 グラムで卵 1 個分。メレンゲにもなるらしい！→いつか記事 に！
重曹とお酢	5 グラムの重曹と 15 グラムのお酢で卵 1 個分。

絹ごし豆腐	ブレンダーで潰してトロトロに（ドロドロ過ぎたら水を少し入れるてみる。卵2個以上使うベーキングなどでは避ける。） 60グラムで卵1個分。
ヨーグルトまたは豆乳ヨーグルト	60グラムで卵1個分。
水+ベーキングパウダー+油	水30グラム+ベーキングパウダー7グラム+油5グラム 混ぜると大きめ卵1個分。 注：レシピにベーキングパウダーが既に入ってる場合は苦くなることもあるので違う方法をお試し下さい。
炭酸水	ベーキングの時に。60グラムで卵1個分。
ピーナッツバター又は他のナッツバター	45グラムで卵1個分。ピーナッツ、アーモンド、カシューナッツバターを使うので味がほのかに残る場合あり。海外のを使う時は種類に注意（クリーミー、スムースを選ぶ）。チャンキーだと混ぜるのが大変になります。
マヨネーズ	ビーガンのもので選ぶようにする。
ホットケーキミックス	米粉などにベーキングパウダーを入れ、豆乳などいれてしっとりさせる。
Just Egg/ビーガンエッグ	ビーガンの卵が粉や液体になって売ってます。厚焼き玉子、スクランブルエッグなどが作れます！！

★★★新しい物を買う時は、原料チェックを少なくとも2回して安全確認です！！★★★

何か疑問に思った事や、コメントなどありましたら、いつでもご連絡ください。

[ツイッター](#) [インスタグラム](#)

[メール](#)

[隣のアレルギーご飯/Allergy Little House](#)