



豆腐がゆ

材料

10倍粥	30g
絹ごし豆腐	小さじ2
しらすペースト	5g
小松菜ペースト	5g
トマトペースト	5g

作り方

- 1 絹ごし豆腐はすり鉢でペースト状にする。
- 2 食材をすべて容器に入れ、電子レンジ500Wで30秒～1分加熱し、一度混ぜてから約30秒十分熱くなるまで加熱する。