



じゃがいものおかゆ／白身魚のトマト煮

じゃがいものおかゆ

材料

10倍粥	30g
じゃがいもペースト	5g

作り方

- 1 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。

白身魚のトマト煮

材料

白身魚ペースト	10g
大根ペースト	5g
トマトペースト	5g
水溶性片栗粉	少々
だし汁	15g

作り方

- 1 食材をすべて容器に入れ、電子レンジ500Wで40秒～1分十分熱くなるまで加熱する。