



豆腐がゆ／かぼちゃのポタージュ

豆腐がゆ

材料

10倍粥	30g
絹ごし豆腐	小さじ2
小松菜ペースト	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。

かぼちゃのポタージュ

材料

じゃがいもペースト	5g
かぼちゃペースト	5g
だし汁	30g

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。