



大根がゆ／とろとろオムレツ

大根がゆ

材料

10倍粥	30g
大根ペースト	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。

とろとろオムレツ

材料

卵黄ペースト	10g
じゃがいもペースト	5g
にんじんペースト	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。