



## かぼちゃがゆ／白身魚と小松菜のだし煮

### かぼちゃがゆ

#### 材料

10倍粥	30g
かぼちゃペースト	10g

#### 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。

### 白身魚と小松菜のだし煮

#### 材料

白身魚ペースト	10g
小松菜ペースト	5g
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。