



小松菜と大根のおかゆ／豆腐あえ風

小松菜と大根のおかゆ

材料

10倍粥	30g
小松菜ペースト	5g
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。

豆腐あえ風

材料

絹ごし豆腐	小さじ2
にんじんペースト	5g
トマトペースト	5g
だし汁	15g

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40秒～1分十分熱くなるまで加熱する。