



白身魚とトマトのおかゆ／かぼちゃとにんじんのとろとろ

白身魚とトマトのおかゆ

材料

10倍粥	30g
白身魚ペースト	10g
トマトペースト	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。

かぼちゃとにんじんのとろとろ

材料

かぼちゃペースト	5g
にんじんペースト	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。