



親子丼風がゆ

材料

5倍がゆ（全がゆ）	50g	小松菜	10g
溶いた卵	15g	たまねぎ	10g
ささみ	10g	だし汁	5g

作り方

- 1 ささみをゆで、小さく割く。
- 2 食材をすべて容器に入れ、電子レンジ500Wで1分～1分半加熱し、一度混ぜてから約30秒十分熱くなるまで加熱する。