



彩りがゆ

材料

5倍がゆ (全がゆ)	50g	にんじん	5g
溶いた卵	15g	だし汁	5g
かぼちゃ	10g		
しらす	5g		
小松菜	5g		

作り方

- 1 しらすを湯通しする。
- 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。