



卵雑炊

材料

5倍がゆ (全がゆ)	50g	かぼちゃ	5g
溶いた卵	10g	だし汁	5g
白身魚(たら)	10g		
だいこん	10g		
ブロッコリー	5g		

作り方

- 1 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。