



白身魚のだし茶漬け風

材料

5倍がゆ (全がゆ)	50g	にんじん	10g
白身魚 (たら)	15g	しらす	5g
たまねぎ	10g	だし汁	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。