



にんじんチーズがゆ／かぼちゃポタージュ

にんじんチーズがゆ

材料

5倍がゆ(全がゆ)	50g
にんじん	10g
カッテージチーズ	10g
だし汁	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。

かぼちゃポタージュ

材料

かぼちゃ	10g
溶いた卵	6g
牛乳、または調乳したミルク	10g

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。