



ヨーグルポテト／鶏と小松菜のスープ

ヨーグルポテト

材料

じゃがいも	20g
にんじん	10g
たまねぎ	10g
ヨーグルト(無糖)	10g

作り方

- 1 ヨーグルト以外をすべて容器に入れ、電子レンジ500Wで40秒～1分十分熱くなるまで加熱する。
- 2 冷めたらヨーグルトを混ぜる。

鶏と小松菜のスープ

材料

鶏ひき肉	15g
小松菜	10g
だし汁	30g

作り方

- 1 鶏ひき肉を湯通しします。
- 2 食材をすべて容器に入れ、電子レンジ500Wで40秒～1分十分熱くなるまで加熱する。