



小松菜ポテト／鶏と野菜のスープ

小松菜ポテト

材料

じゃがいも	25g
小松菜	10g
青のり	少々
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。
- 2 青のりをかける。

鶏と野菜のスープ

材料

鶏ひき肉	10g
かぼちゃ	10g
だいこん	10g
だし汁	30g

作り方

- 1 鶏ひき肉を小さく団子状にして茹でる。
- 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。