



小松菜の卵がゆ／かぼちゃのヨーグルト和え

小松菜の卵がゆ

材料

| | |
|-----------|-----|
| 5倍がゆ(全がゆ) | 50g |
| 卵黄 | 20g |
| 小松菜 | 10g |
| だし汁 | 5g |

作り方

- 1 茹で卵を作り、黄身を取り出す。
- 2 小松菜とだし、おかゆを容器に入れ、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。
- 3 黄身を混ぜる。

かぼちゃのヨーグルト和え

材料

| | |
|-----------|-----|
| かぼちゃ | 10g |
| にんじん | 10g |
| ヨーグルト(無糖) | 10g |

作り方

- 1 かぼちゃとにんじんを容器に入れ、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加え混ぜる。