



しらすとブロッコリーのおかゆ／肉じゃが風

しらすとブロッコリーのおかゆ

材料

5倍がゆ(全がゆ)	50g
ブロッコリー	10g
しらす	2g
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。

肉じゃが風

材料

ささみ	15g
じゃがいも	10g
にんじん	5g
だし汁	5g

作り方

- 1 ささみはゆで、小さく割く。
- 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。