



トマトと玉ねぎの卵がゆ／大根とにんじんのスープ

トマトと玉ねぎの卵がゆ

材料

溶いた卵	20g
トマト	10g
たまねぎ	5g
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。

大根とにんじんのスープ

材料

だいこん	10g
にんじん	5g
かつおぶし	少々
だし汁	30g

作り方

- 1 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。
- 2 かつお節をかける。