



トマトとブロッコリーのおかゆ／白身魚のスープ

トマトとブロッコリーのおかゆ

材料

5倍がゆ(全がゆ)	50g
トマト	10g
ブロッコリー	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。

白身魚のスープ

材料

白身魚(たら)	10g
たまねぎ	10g
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。