



## 鶏野菜がゆ／かぼちゃとじゃがいものポタージュ

### 鶏野菜がゆ

#### 材料

5倍がゆ(全がゆ)	50g
ささみ	10g
にんじん	5g
じゃがいも	5g

#### 作り方

- 1 ささみをゆで、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。

### かぼちゃとじゃがいものポタージュ

#### 材料

牛乳、または調乳したミルク	20g
じゃがいも	10g
かぼちゃ	10g
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40秒～1分十分熱くなるまで加熱する。