



## かぼちゃとブロッコリーのミルクパンがゆ ／にんじんと小松菜の卵スープ

### かぼちゃとブロッコリーの ミルクパンがゆ

#### 材料

牛乳、または調整したミルク	40g
食パン	20g
かぼちゃ	5g
ブロッコリー	5g
だし汁	30g

#### 作り方

- 1 食パン以外の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。
- 2 食パンの耳を取り除き、1cm角に切る。
- 3 食パンを浸す。

### にんじんと小松菜の卵スープ

#### 材料

溶いた卵	20g
にんじん	5g
小松菜	5g
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。