



じゃがいもとにんじんのおかゆ／小松菜の豆腐和え

じゃがいもとにんじんのおかゆ

材料

5倍がゆ(全がゆ)	50g
にんじん	5g
じゃがいも	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。

小松菜の豆腐和え

材料

絹ごし豆腐	40g
小松菜	10g

作り方

- 1 絹ごし豆腐を5mm角に切る。
- 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。