



## バナナパンケーキ／根菜がゆ

### バナナパンケーキ

#### 材料

バナナ	20g
卵黄	20g
無糖ヨーグルト	10g

#### 作り方

- 1 バナナを電子レンジで500w30秒加熱する。
- 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。

### 根菜がゆ

#### 材料

5倍がゆ(全がゆ)	50g
かぼちゃ	10g
じゃがいも	10g
たまねぎ	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。