



白身魚とトマト大根がゆ／小松菜コーンスープ

白身魚とトマト大根がゆ

材料

5倍がゆ(全がゆ)	50g
白身魚(たら)	10g
トマト	10g
だいこん	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。

小松菜コーンスープ

材料

牛乳、または調整したミルク	10g
クリームコーン缶	5g
小松菜	5g
だし汁	20g

作り方

- 1 コーンを細かく切る。
- 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。