

レンジでチン まぜるだけ 時短メニュー

～一品でバランス OK！簡単レシピ～

トマトと卵のココット



ステップ1



トマトを耐熱容器にもり、
卵をのせ、数カ所ようじで
穴を開ける。

ステップ2



ふんわりラップをかけて
レンジ 500w 1 分 30 秒
チン！

ステップ3



卵に火が通れば
出来上がり
※白身が透き通って
いたら、もう少し加熱

材料	1.6歳	3歳
トマト水煮缶(角切り)	40 g	60 g
卵	1個	1個

究極の
混ぜるだけ丼

さらに「時短」
2ステップどんぶり♪

オクラ納豆

材料	1.6歳	3歳
冷凍オクラ	40 g	60 g
なめたけ(瓶づめ)	小さじ1/4	小さじ1/3
ひきわり納豆	15 g	20 g
ごはん	80 g	100 g

材料をまぜまぜして



ごはんのにのせてできあがり！



トマトツナ丼

材料	1.6歳	3歳
ツナ缶	20 g	40 g
トマト水煮缶(角切り)	30 g	60 g
レタス	10 g	20 g

材料をまぜまぜして



ごはんのにのせてできあがり！

