

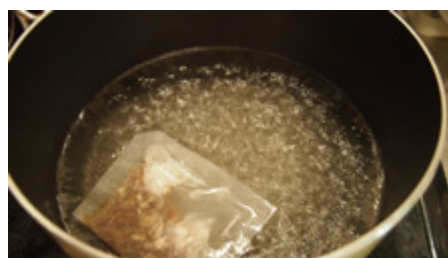
おなかに優しい♪小かぶのおかゆ(1人前約105kcal)



<材料(3人前)>

- ごはん…お茶碗1杯分
- 小かぶ…1つ
- [だし取り職人](#)…1袋

<使用した商品>



【1】[「だし取り職人」](#)を水500cc入れ、沸騰させたらお湯で2分煮出します。



【2】適当に切った小かぶ、ごはんを加えてよく混ぜながら加熱します。とろみが出て全体的にもっちりしてきたら出来上がりです。