

オートミールおにぎり



• オートミール50g + 水60cc ⇒

600ワット電子レンジで1分、基本が出来上がり

塩こぶ、枝豆、チーズ、サケフレーク、じゃこ、いりごま、梅干し、明太子、天かすなどお好きな具材を選び混ぜラップを使っておにぎりの形にします。



写真は塩こぶと
枝豆1を使用

エネルギー	210kcal
たんぱく質	10.2 g
食物繊維	7.1g
食塩相当量	1.1g



オートミールお好み焼き



オートミール30g+水80cc⇒600Wレンジで2分
⇒キャベツ等の具材を混ぜ合わせる。

キャベツと豚肉は食べやし大きさに切りオートミール卵を合わせておく。

フライパンに油をひき生地を入れ焼き色がついたらひっくり返し弱火にして10分位蓋をして焼く。

最後にお好みでソースやマヨネーズや鰹節を加える。

具材：キャベツ、豚肉、
桜エビ、紅生姜、卵、顆粒だし
その他お好きな具材



エネルギー	337kcal
たんぱく質	22.0 g
食物繊維	5.1g
食塩相当量	1.7g

オートミール炒飯

オートミール50g+水100cc+鶏がらスープの素
⇒600W電子レンジで1分



ねぎ、エビ、きのこ類は食べやすい大きさに切る。

(豚肉、鶏肉、いか、貝類などお好きな具材を入れてください)

フライパンに油をひき具材を炒め、温めたオートミール、溶き卵を加え、最後に塩・こしょう・醤油で味を調える。



エネルギー	325kcal
たんぱく質	16.6g
食物繊維	6.6g
食塩相当量	1.4g