

## 中華風オートミール粥



**ポイント** ・温泉卵や豆を入れることで、たんぱく質を補うことができます。

### 材料（1人前）

|                            |          |
|----------------------------|----------|
| オートミール                     | 30g      |
| 水                          | 150ml    |
| 顆粒中華だし                     | 1g       |
| 温泉卵（市販品）                   | 1個       |
| ミックスビーンズゆで                 | 60g      |
| ※青えんどう、ひよこまめ、<br>いんげんまめを使用 |          |
| ザーサイ                       | 7.5g     |
| ごま油                        | 小さじ1(3g) |

### 栄養価

|       |          |       |         |
|-------|----------|-------|---------|
| エネルギー | 238 kcal | たんぱく質 | 16.3 g  |
| カリウム  | 407 mg   | 食塩相当量 | 1.7 g   |
| リン    | 268 mg   | 水分    | 234.6 g |

### 作り方

- ① オートミールに水、顆粒中華だしを加え、製品記載の時間にあわせて電子レンジで温める。
- ② 温めた①をよく混ぜ合わせ、温泉卵、ミックスビーンズ、ザーサイを盛る。
- ③ ②にごま油を回しかける。

### お料理メモ

オートミールは、水・牛乳で粥のように煮て食べる麦の一種です。ご飯やパンに比べ食物繊維を多く含みます。しかし、リンも多く含むため1日1回程度までにしましょう。