

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、 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。