



特別号では、皆さんから質問の多い食材の紹介やそれを使ったレシピについて紹介したいと思います。

### 今回は、【オートミール】

オートミール?とはイネ科の仲間の燕麦(えんぱく)を加工して食べやすくしたものです。オートミールの種類は色々あり、一般的に手に入りやすいものに「ロールドオーツ」と呼ばれるものがあります。これは一度蒸したものを平たく伸ばして乾燥してあるため、水やお湯でふやかして食べることが出来ます。

### ごはんとの交換

オートミール 1食 30g がごはん約 60g のカロリーとなり、出来上がりは水分量にもよりますが約 1.3~1.7 倍程度になります。



オートミール 30g+水 60ml  
出来上がり 80g

ごはん 60g

### おにぎりとして食べることも出来ます

オートミール 30g に水 60ml 程度入れ、レンジ(500W1分 30 秒程度)温めます。軽く混ぜ、ラップへ移して握って形を整えます。続いて、レシピも紹介もしていきます。

