



オートミール 3 回目は洋風のトマトリゾットです。水分量を調整し、柔らかさを調整してみてくださいね。オートミールは水でふやかし、ごはんやおかゆのように食べることが出来ますが、それ以外では皆さんは普段どのようなアレンジをしていますか？

オートミールのトマトリゾット



作り方

- ① 鍋に油を入れ、玉ねぎを炒める
- ② 炒めた玉ねぎに水、コンソメを入れ、トマト缶を入れふつふつしたら、オートミールを加えて煮る
- ③ 3～5 分程度煮ると出来上がり

※オートミールは焦げ付かないように様子を見ながら好みの硬さに仕上げてください。

材料	1人分	
玉ねぎ		90g
トマト缶		80g
油	小 1/2	2.5g
水		150ml
コンソメ	一つまみ	0.5g
オートミール		30g

1人分 186kcal 塩分 0.2g

今回はトマトを利用しましたが、色々な食材で応用できますね。

