



オートミールについて説明しましたが、今回は、前回説明したロードオーツ（一度蒸して平たく伸ばして乾燥したもの）を使用したチャーハンです。キムチや納豆を入れることで、オートミールの風味が抑えられます。

オートミールの 納豆キムチチャーハン



作り方

- ① ほうれん草を下茹でする
- ② オートミールは水 60ml を入れレンジで1分半程度加熱する
- ③ 納豆と付属のたれ、キムチを混ぜ合わせておく
- ④ フライパンに油をひき、②・③を入れ炒め①を加え軽くいためて出来上がり

1人分 270kcal 塩分 1.2g

材料	1人分	
オートミール		30g
水		60ml
キムチ	大1	25g
ほうれん草	一束	20g
納豆	1パック	45g
付属のたれ		1袋
油	小1	5g

オートミール 30g とごはん 60g が同じぐらいのカロリーになりますが、食物繊維の量はオートミールが約倍近く含まれています。

