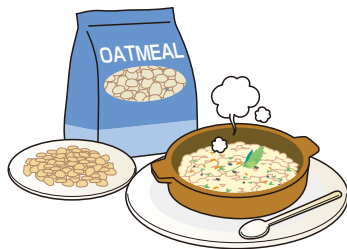


美味し♪  
レシピ

# お米感覚で食べる「オートミール」

オーツ麦を乾燥・加工した「**オートミール**」は、低カロリーで栄養もたっぷり!

水で戻すとご飯のようになり、あとは好みに応じて調理します。今回は手軽な戻し方と、人気の食べ方をいくつか紹介します。



★ 手順 ★

## 材料(1人分目安)

●オートミール…30g      ●水…50ml

※オートミールは、蒸して平たくつぶした「**ロールドオーツ**」タイプを使います。

## 戻し方

1. オートミールを耐熱容器に入れ、まんべんなく水を回しかける。
2. ラップをかけずに電子レンジ(600W)で1分30秒ほど加熱し、全体を混ぜる。

## メニュー例

- 「おかゆ、炒飯、リゾット、ドリア」が人気。
- 水に麺つゆを加えて戻し、好みの具材を混ぜると「炊き込みご飯風」に!