

【オートミール卵雑炊】



1人あたりの栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩量 (g)
	198	11.1	6.9	1.1

材料（1人分）

- オートミール…30g
- 卵…1個
- 【A】
- カニカマ…20g
- 〔めんつゆ（2倍濃縮）…小さじ2
- ねぎ（小口切り）…適量
- 水…1カップ（200ml）

作り方

- ①耐熱容器にオートミールと【A】を加え、ふんわりとラップをして電子レンジ600wで1分半ほど加熱する。
- ②卵を割りほぐし、①に回し入れ、ふんわりラップをして電子レンジ600wで1分加熱する。
- ③さっとかき混ぜ、さいたカニカマと小口切りにしたねぎをちらす。



ポイント！

市販のスープやお茶づけの素で和風、洋風リゾットになる。
食物繊維・鉄・カルシウムが豊富。
オートミールにヨーグルトをかけて食べるのも良い。