

## オートミールお好み焼き



### 主食

エネルギー	326 kcal
たんぱく質	18.8 g
脂質	14.9 g
炭水化物	28.5 g
塩分	1.5 g

### 〈Point〉

今回のレシピは、小麦粉の代わりに、オートミールを使用しました。カロリーはあまり変わりませんが、食物繊維の摂取量が多くなります。食物繊維を豊富に摂取することで、

- ・血糖値上昇の抑制、血液中のコレステロール濃度の低下
- ・よく噛んで食べることで、満腹感を高めやすく、体重管理に役立つ
- ・便秘の予防をはじめとする整腸効果など、さまざまな効果があります

目標量は1日に20g以上（糖尿病診療ガイドライン2019より）の摂取が推奨されています。日頃から食物繊維を積極的に摂るようにしましょう！

### オートミールとは…

穀物の一種で、オーツ麦を脱穀した後、調理しやすく加工したものです。

栄養価が高く、食物繊維は小麦粉の約3.6倍、精白米の約18.8倍

（同量のカロリーで比較した場合）含まれています。

### 材料（1人分）

オートミール・・・30g  
水・・・100ml  
顆粒和風だし  
・・・1.5g（小さじ1/2）  
キャベツ・・・70g  
卵・・・1個  
豚肉・・・30g  
油・・・4g（小さじ1）  
ソース・・・10g  
マヨネーズ・・・5g  
かつお節・・・2.5g  
小ねぎ・・・3g

### 作り方

- 1.耐熱容器に、オートミール・水・顆粒和風だしを入れて混ぜ、レンジ600Wで1分半温める。
- 2.1を卵が固まらない程度まで冷まし、キャベツ・卵を入れて、さらに混ぜ合わせる。
- 3.フライパンを温め、油をひき、豚肉を炒める。そこへ2の生地を入れて、形を整える。
- 4.5～6分焼いて、ひっくり返し、両面焼く。中まで火が通れば、皿に盛る。
- 5.ソース・マヨネーズ・かつお節・刻んだねぎをトッピングして、出来上がり。

