

# オートミール お好み焼き

食物繊維  
たっぷり

腸活

## 材料(2枚分)

オートミール	30g
水	100ml
★豚ひき肉	20g
★シーフードミックス	30g
★卵	1個
★キャベツ	2枚
サラダ油	少々
ソース	小さじ4
マヨネーズ	小さじ2
かつお節	少々



🕒 20分

## 2枚分の栄養価

エネルギー	: 359kcal	糖質	: 28.9g
たんぱく質	: 21.3g	食塩相当量	: 1.9g
脂質	: 17.7g	食物繊維	: 4.9g

## 作り方

- ① 大きめの耐熱容器にオートミールと水を入れ、600Wのレンジで3分程度加熱する。
- ② キャベツは千切りにする。
- ③ ①の容器に★の食材を加えてよく混ぜる
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③の生地を流し入れて中火で5分程度焼く。
- ⑤ 焼き色がついたら裏返し、弱火にしてさらに10分程度焼く。中まで火が通ったら、火からおろす。
- ⑥ 器に盛り、ソース、マヨネーズ、かつお節をトッピングする。

## ポイント

- ・オートミールとは、オーツ麦を調理しやすく加工したシリアルです。精白米や玄米と比べて、食物繊維、ビタミン、ミネラルが豊富に含まれています。
- ・加工具合によっていくつか種類があり、今回は粒の細かい「インスタントオーツ」を使用しました。

