オートミール お好み焼き

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……お好みの量
マヨネーズ……お好みの量
かつお節……少々

20分

2枚分の栄養価
エネルギー：308kcal
たんぱく質：19.2ｇ
食塩相当量：2.2ｇ
食物繊維　：4.8ｇ

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。