



もっちり生地のパンケーキ。朝食やデザートに

●材料 (12～14 枚分)

インスタントオートミール・・・50g  
バナナ・・・200g (約 2 本分)  
牛乳 (豆乳でも可)・・・200ml  
きび砂糖・・・小さじ 1

卵・・・2 個  
ベーキングパウダー・・・小さじ 2 半  
片栗粉・・・70g

●つくり方

1. A の材料全てをミキサーにかけておく。
2. 卵を泡立て器でよく溶いたら、A に溶いた卵、ベーキングパウダー、片栗粉を加えてよく混ぜ合わせておく。
3. フライパンを弱火から中火で温めておき、お玉で 1 すくい分の生地をゆっくりと流す。
4. 生地の表面全体に気泡ができ始めたら、フライ返しで裏返し裏面も焼く。両面に程よい焼き色がつけば完成。メープルシロップ、ハチミツ、好きなフルーツや生クリームをお好みで添えてお召し上がりください。

※フライパンはテフロン加工がおすすめです。

もっちりした生地なので、あんこやカスタードクリームをはさんで、どらやき風にして食べるのもオススメです。



手作りの優しい味わい。フルーツやナッツを添えて

●材料

A インスタントオートミール・・・50g  
バナナ・・・200g (約 2 本分)  
牛乳 (豆乳でも可)・・・200ml

B 生クリーム・・・230g  
きび砂糖・・・100g

●つくり方

1. A の材料全てをミキサーにかけておく。
2. B の材料を混ぜ合わせツノがやわらかい状態の 70～80% ほどの固さに泡立てる。(泡立ちが多いほど柔らかいアイスになりますが、その分溶けやすくなります)
3. B (泡立てた生クリーム) に A を加えてよく混ぜ合わせ、冷凍可能な蓋付き容器に入れて冷凍庫で凍らせれば完成。好きなフルーツやナッツを添えてお召し上がり下さい。

オートミールのコクと粘りのある食感が加わります。  
ピーナッツバターなどを合わせても◎





カリッと香ばしく！たれも簡単手作り

●材料 (1～2人前)

- インスタントオートミール・・・30g
- 水・・・60cc
- 卵・・・1個
- 玉ねぎ・・・1/3個
- にんじん・・・1/4個
- ニラ、又は青ネギ・・・1/5束
- 片栗粉・・・大さじ3
- 鶏ガラスープの素・・・小さじ1
- 塩胡椒・・・少々
- ごま油・・・大さじ2～3 (チヂミを焼く用)

●チヂミのたれ 材料

- 醤油・・・大さじ1
- 酢・・・大さじ半
- 砂糖・・・小さじ半
- コチュジャン・・・お好みで少量

※たれは上記の調味料を混ぜれば完成です。

●作り方

1. 計量したオートミールと水を600Wのレンジで1分加熱し、熱を冷ましておく。
2. 玉ねぎは繊維に沿って細切り、にんじんも細切り、ニラはザク切りにしておく。
3. 常温になったオートミールと残りの材料をよく混ぜ合わせ、フライパンを弱火から中火にかけてごま油を入れ、チヂミのタネを流し入れる。
4. 形を整えながら時折、フライ返しなどで生地を押し焼き、両面に香ばしい焼き色がつけば完成。

お好みで海鮮を加えてもおいしくお召し上がり頂けます。



とろっと濃厚。朝食やおやつにピッタリ！

●材料 (約2杯分)

- インスタントオートミール・・・50g
- バナナ・・・200g (約2本分)
- 牛乳 (豆乳でも可)・・・200ml
- きび砂糖・・・小さじ1

●作り方

1. 計量した牛乳にオートミールを加えて5分ほど置いておく。
2. ミキサーに全ての材料を入れて、全体がとろりとしたら完成。お好みでシナモン、ナッツやお好きなフルーツを加えて下さい。

バナナ以外のお好きなフルーツでも簡単においしくお召し上がり頂けます。