



ナッツとドライフルーツをプラス。オーブンで焼いて香ばしく

●材料

- オールドファッションオートミール・・・130g
- 薄力粉、又は米粉・・・50g
- 塩・・・1つまみ
- 好きなナッツ・・・50g
- オリーブオイル、又は太白ごま油・・・40g
- きび砂糖・・・30g
- はちみつ、又はメープルシロップ・・・15g
- 好きなドライフルーツ・・・40g

●つくり方

1. 計量したオートミールとナッツに薄力粉を加えてよく混ぜ合わせておく。
2. ドライフルーツ以外の材料を薄力粉を加えたオーツに加えてよく混ぜ合わせておく。
3. 天板にクッキングシートを敷き、材料を混ぜ合わせたオーツを薄く広げるように入れる。
4. 170度の予熱で温めておいたオーブンで15分焼く。(オーブンの個体差で焼き上がり時間が違う場合があるので、仕上がりを見て焼き時間を数分調節して下さい)
5. 焼き上がり後、バットなどに広げて常温になるまで冷まし、ドライフルーツを加えれば完成。

そのままでももちろん、牛乳やヨーグルト、豆乳に入れても  
おいしくお召し上がり頂けます。



腹持ちバッチリ！彩り鮮やかなおにぎり

●材料 (おにぎり 1 個の分量)

- オールドファッションオートミール・・・40g
- 水・・・70ml

オーツご飯のおにぎり 3 種 (各 1 個)

梅干しと海苔のおにぎり

- 梅干し 1 個
- 海苔 1 枚

枝豆と塩昆布のおにぎり

- 枝豆 (冷凍) 4~5 さま
- 塩昆布 大さじ半

青しそと味噌のおにぎり

- 青しそ 1 枚
- 味噌 大さじ半
- 砂糖 小さじ 2/3
- 醤油 小さじ 1/4

●つくり方

1. 耐熱容器に計量したオートミールと水を入れて軽く混ぜ合わせ、500W レンジで 1 分 30 秒加熱する。加熱後よく混ぜ合わせたらオートミール米が完成。
2. 梅おにぎりのつくり方  
手を軽く濡らしてから、手のひらに塩を半つまみのせ両手で広げ、梅干しを中に入れるようにしてにぎる。
3. 枝豆と塩昆布のおにぎりのつくり方  
オートミール米に、計量した枝豆と塩昆布を混ぜ合わせてからにぎる。
4. 青しそと味噌のおにぎりのつくり方  
計量した味噌、砂糖、醤油をよく混ぜ合わせ、おにぎりの片面に塗る。最後に青しそで巻けば完成。

いろんな種類のおにぎりをお試しください。

# ポテトサラダ



みんな大好き！なポテサラ。卵は後のせトッピング

●材料 (2～3人前)

オールドファッションオートミール・・・20g  
牛乳・・・25ml

じゃがいも・・・170g  
クミンシード・・・小さじ半 (お好みで)  
オリーブオイル・・・大さじ1  
マヨネーズ・・・大さじ2  
塩・・・1つまみ

人参・・・1/4個  
きゅうり・・・1/3個  
玉ねぎ・・・1/4個

●作り方

1. 計量したオートミールと牛乳を耐熱容器に入れて500Wレンジで1分半加熱しておく。
2. じゃがいもは半分に切り、耐熱容器に入れてラップをしてから600Wで3分半加熱する。加熱後、皮を剥いてマッシュしておく。
3. 人参はイチヨウ型、きゅうりは半月の薄切にし塩を1つまみ入れ揉み、水気を切る。玉ねぎは繊維に沿って薄切にして水にさらした後、よく水気を切っておく。
4. フライパンにオリーブオイルとクミンシードを入れて、香りが出るまで弱火で加熱する。(クミンシードを入れない場合はこの工程は飛ばして下さい。)
5. 4で加熱したオリーブオイルとクミンシードをマッシュしたじゃがいもに加える。加熱したオートミールと下ごしらえした野菜も入れ、マヨネーズを加えよく混ぜて完成。

お好みでブラックペパーやマスタードなどを加えてもおいしくお召し上がり頂けます。

# ドライカレー



さっと炒めて簡単。カレーの香りが食欲そそる

●材料 (2人前)

オールドファッションオートミール・・・80g  
顆粒コンソメ・・・小さじ1  
お湯・・・140ml

合挽肉ミンチ・・・100g  
塩・・・1つまみ  
ピーマン・・・1個  
人参・・・1/2個  
玉ねぎ・・・1/3個

カレー粉・・・小さじ1  
ウスターソース・・・小さじ1  
塩・・・適量

●作り方

1. お湯140mlに顆粒コンソメを加えて溶かし、オートミールを入れたら600Wレンジで1分加熱しておく。
2. ピーマン、人参、玉ねぎは5mm角にカットする。
3. フライパンに合挽肉ミンチと塩を1つまみ入れ火が通ったら先ほどの野菜も加えて炒める。
4. 野菜がしんなりしたら、オートミール、カレー粉、ウスターソースを加えて、混ぜながら炒める。最後に塩で味を整えれば完成。

お好みで卵や焼き野菜、野菜の素揚げ等を添えると彩りもアップします。