



オートミール炒飯

リュウジのレシピを参考に
作りました。



材料

オートミール	30g	
水	50cc	
豚細切れ	50g	「80g」
ちくわ	30g (小1本)	「ない」
タマネギ	80g	「キャベツ 80g」
卵	1個	「2個」
ごま油	小さじ2	
醤油	少々	
塩こしょう	少々	「塩 1.5g」
黒胡椒	適宜	



作り方

オートミール 30g 水 50cc を加え電子レンジ 600W50 秒。取り出してすぐにほぐしておく。(かたまりになりやすいので)豚細切れをごま油を入れたフライパンで炒める。塩胡椒少々ふる。良い焼き色がついたら、ちくわ、タマネギを加えて炒める。

タマネギがしんなりしたら、具材をフライパンの片方に寄せ、あいたところに溶き卵をいれる。溶き卵にオートミールを加えて炒める。醤油を少々と軽く塩胡椒を加え、黒胡椒を加える。

リュウジのレシピでは豚細切れは 80g、ちくわはなし、タマネギではなくキャベツ、卵は 2 個、塩は 1.5g、味の素 7 振りとなっている。タマネギとちくわは私の好み。

卵は 2 個は若者向きと思う。塩は薄味とした。

一食分のご飯は 150g なので糖質、約 55g。オートミール 30g はエネルギー糖質、約 17.3g。で食物繊維が 3.3g と豊富です。

このレシピでは、いわゆるオートミール臭さは全くなく、黙って出されたらご飯の炒飯かと思うくらいです。卵 1 個ですが結構満腹になります。

リュウジは痩せるレシピとして紹介している。



この「健康レシピ」は、糖尿病患者様向けとなっておりますが、糖尿病が気になる方や健康のための食事管理をされている方にもおすすめのレシピとなっております。