



オートミールについて

主食からお菓子まで様々なアレンジができ、美容やダイエットに効果的な食品として注目を浴びているオートミールについてお伝えします。



オートミールとは

オートミールとは、燕麦（えんぱく）（オーツ麦）というイネ科の植物の種子を食べやすく加工したものです。



オートミールの種類

オートミールは加工方法によって呼び名や特徴があります。

●ロールドオーツ

オーツ麦を脱穀→蒸す→ローラーで押しつぶす加工をしたものです。麦の形が残っているので、粒があり、米のように調理することが可能です。

●クイックオーツ

ロールドオーツを細かく砕いたものです。汁気の多い調理法に向いています。もちもちとした食感が特徴です。

●インスタントオーツ

ロールドオーツを一度加熱調理し、乾燥させたものです。水分を吸収しやすいので牛乳や豆乳などでふやかし、すぐに食べられるのが特徴です。

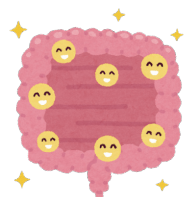


オートミールの栄養

オートミールは精白（米で例えると玄米から白米にする過程）をしていないため、食物繊維やミネラルを効率よく摂取することができます。

●食物繊維

100g 中、精白米：0.5g、玄米：3.0g に対し、オートミールは 9.4g の食物繊維を含みます。食物繊維は、便秘の予防を始めとする整腸作用や、食後血糖値上昇を抑える作用、血液中のコレステロール濃度を低下させる作用などがあります。



●ミネラル

赤血球を構成する成分である鉄や、エネルギーを効率よくつくるために必要なビタミン B 群が豊富に含まれています。



本日の

レシピ

坦々風オートミール粥

インスタントオーツにピリ辛の肉味噌をトッピングし坦々風に仕上げました

材料(2人分)

| | | |
|------|-------------------|--------------------|
| 合挽肉 | | 80g |
| A | 味噌 |小さじ1と1/2 (9g) |
| | 豆板醤 |小さじ1 (6g) |
| | 生姜チューブ |2cm (1g) |
| | にんにくチューブ |2cm (1g) |
| B | オートミール(インスタントオーツ) | ...60g |
| | 調整豆乳 |400ml |
| | 練り中華スープの素 | ...小さじ1/2 (2.5g) |
| | 黒こしょう |少々 |
| 卵黄 | | 1個 |
| 白ネギ | | 1/4本 (20g) |
| いりごま | | 小さじ 1/2 (1g) |

作り方

- 1 小鍋に合挽肉を入れ炒める。
- 2 A を混ぜあわせ、1に加えて炒める。
- 3 一旦皿に取り出す。
- 4 小鍋は洗わずそのまま使用し、B を入れ、煮立たせる。
- 5 器に4を盛り付け3と卵黄、小口切りにした白ネギをのせる。
- 6 黒こしょうといりごまをかける。



栄養量(1人分)：エネルギー：352kcal たんぱく質：13.2g 脂質 21.1g 炭水化物 66.3g 食塩相当量 2.6g 食物繊維 3.6g