

オートミールの豆乳キムチリゾット

調理が簡単で発酵性食物繊維が豊富なオートミールや発酵食品のキムチを使った、包丁いらずの時短レシピです。1皿で主食・主菜・副菜が揃い、たんぱく質や脂質が適度にとれるため忙しい時の朝食におすすめです。糖質やカロリーは控えめですがボリュームはあるため、昼食や夕食にしてカロリーダウンしたい方にも向いています。



ひとり分あたりの 栄養価



たんぱく質 23.2g 脂質 14.6g 炭水化物 47.1g

●材料（1人分）

・オートミール	40g(約 1/2 カップ)	・韓国りのり	1g(約 2 枚)
・コーン（冷凍）	40g	<A>	
・ほうれん草（冷凍）	30g	・味噌	小さじ 1/2
・キムチ	50g	・ごま油	小さじ 1/2
・無調整豆乳	200mL		
・卵	1 個		

●作り方

- ① 電子レンジで加熱できる深めの皿（どんぶり皿等）に、オートミール、コーン、ほうれん草、キムチ、無調整豆乳を入れて混ぜ合わせます。
- ② ボウルに卵を割り、黄身と白身を切りながらよく溶いて①に回し入れます。
- ③ 電子レンジ(500W)で 6 分を目安に、卵がお好みの硬さになるまで様子を見て加熱します。
(冷凍の材料を使わない場合は 3 分が目安です。)
- ④ <A> の材料を混ぜ合わせて味噌だれを作ります。
- ⑤ 電子レンジから③をとりだし、ちぎった韓国りのりを真ん中に飾り、まわりに味噌だれをかけて、できあがり。

※ 卵は必ずよく溶いてください。卵を溶かずに電子レンジで加熱すると爆発する恐れがあります。

※ 作り方の関係上、材料は 1 人分の分量です。オートミールは一般的な味付けされていないものを使います。

※ 「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。

なの花薬局