

オートミールとトマトジュースのチーズドリア

オートミール、コーン、ねぎが入り色々な種類の食物繊維がとれるため、便秘が気になる方の朝食におすすめです。1皿で主食・主菜・副菜がバランス良く揃う包丁いらすの時短レシピです。糖質やカロリーは控えめですがボリュームがあります。減量したい方、糖質や塩分が気になる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 23.4g 脂質 13.7g 炭水化物 48.9g

●材料（1人分）

・オートミール	40g(約 1/2 カップ)	・おろしニンニク（チューブ）	小さじ 1/6
・コーン（冷凍）	40g	・トマトケチャップ	小さじ 2
・青ねぎ（カット済み）	25g	・トマトジュース（無塩）	200mL
・ツナ缶（水煮）	1/2 缶(35g)	・ピザ用チーズ	40g

●作り方

- ① 電子レンジで加熱できる深めの皿（パスタ皿等）にピザ用チーズ以外の材料を全て入れてよく混ぜ合わせ、表面を平らにしたらピザ用チーズをのせます。
- ② 電子レンジ(500W)で 6 分を目安にチーズが溶けるまで加熱して、できあがり。

※オートミールのおいさが苦手な方は、一度冷ますとおいが無くなるため冷ましてから再加熱がおすすめです。

※ 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っています。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。

なの花薬局