

# オートミールきのこリゾット



## 分量 (1人分)

|   |        |             |
|---|--------|-------------|
|   | オートミール | 30g (大さじ4弱) |
|   | 水      | 50cc        |
| A | しめじ    | 10g         |
|   | たまねぎ   | 5g          |
|   | にんじん   | 5g          |
|   | エリンギ   | 5g          |
| B | ウインナー  | 1本 (15g)    |
|   | 牛乳     | 100ml       |
|   | コンソメの素 | 小さじ1/3      |
|   | チーズ    | 20g         |



## 作り方

- キノコ類は手で割く  
たまねぎ、にんじんは粗みじん、ウインナーは1口大くらいにする
- 大きめの耐熱ボウルにオートミール、水を入れて軽く混ぜ合わせ、Aを入れてふんわりとラップをして電子レンジ600wで2分ほど加熱する
- 電子レンジから取り出し少し混ぜ、Bを②に入れてふんわりとラップをして電子レンジ600Wで2分ほど加熱する
- 少し混ぜた後、お好みでパセリをふる

エネルギー 283kcal  
たんぱく質 12.5g  
脂質 13.6g  
食物繊維 3.5g  
塩分 1.2g  
(1人分)