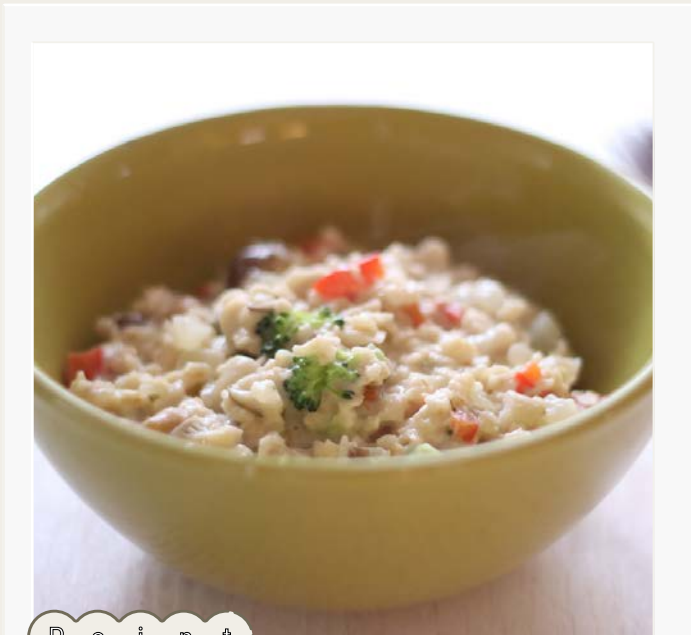


オートミールのミルク粥



Point

とろみ加減は牛乳の量で調節しましょう。

エネルギー 274kcal
たんぱく質 12.8g 脂質 10.6g 炭水化物 39.8g
食物繊維 8.8g 塩分 1.3g

材料 1人分

オートミール	30g
玉ねぎ	1/8個(30g)
ブロッコリー	1/8個(30g)
しめじ	1/4パック(30g)
パプリカ	1/6個(25g)
ミックスビーンズ	30g
オリーブ油	小さじ1
料理酒	大さじ1
塩、胡椒	各少々
スープ	1カップ
牛乳	1カップ～

スープ：コンソメ顆粒小さじ1/2

- ① 野菜は粗みじんに切る。
- ② フライパンにオリーブ油をひき、野菜を炒め、塩、胡椒、料理酒をふる。
- ③ オートミール、ミックスビーンズを加えて炒め合わせる。
- ④ スープ、牛乳を加えて中火にかける。
- ⑤ ふつふつしてきたら、蓋をして2分加熱して出来上がり。