

オートミールスープ



(一人分)

- ・野菜ジュース……200g
- ・水………150cc
- ・チキンコンソメ……1/4個
- ・オートミール……15g
- ・えのきたけ……15g
- ・しめじ………15g
- ・煮大豆(缶)………10g
- ・粉チーズ………少々
- ・黒こしょう………少々
- ・刻みパセリ………少々



【作り方】

- ① 小鍋に野菜ジュース・水・チキンコンソメを入れ火にかける。
- ② ①が温まると煮大豆・2cmに切ったえのきたけ・しめじを加える。
- ③ 沸騰したらオートミールを入れ1分ほど加熱しとろみをつける。
- ④ 粉チーズ・黒こしょうをふり、ひと混ぜし器に盛りパセリを散らす。

オートミール って？



・オートミールとは「オーツ麦(えん麦)」を脱穀して調理しやすく加工したものです。

オートミールはとても栄養価が高く**食物繊維**は100gあたり7～8gぐらいあり、玄米の約3倍、白米だと約22倍も多いのが特徴です。水溶性・不溶性をバランスよく含んでおり、腸に良い成分が豊富です。又、**鉄分**も豊富で**玄米の約2倍含まれております**。その他にも**たんぱく質**や**カルシウム**等の**ミネラル**、**ビタミンB1****ビタミンE**などが豊富です。

・整腸作用を促し便秘改善・血中コレステロール濃度の低下等に効果が期待できます。

☆加熱することでとろみがつき離乳食から高齢者にもおすすめの食材です。

☆野菜ジュースを利用することでお手軽に調理できます！忙しい日々の1品レシピを食卓へどうぞ…(具材や味付け等はお好みで調整して下さい)