

今だから！おうちごはんを、楽しくおいしく♪

みなさん、こんにちは！

穀物繊維をテーマに雑穀・大麦・シリアルを提案しています

ライスアイランドメールマガジン♪

さて、新型コロナウイルスの緊急事態宣言が徐々に解除されつつありますが、まだまだ思うように外出ができない状態が続いています。

そんな中、おうちでの簡単ごはんでおかつ健康にも気をつかえるとして、注目されているのが、「オートミール」です！

「オートミール (oatmeal)」というのは、オーツ麦を蒸してロールにかけることで、そのままでも食べられるように加工されたもので、欧米ではポピュラーな食品です。

タンパク質、食物繊維がともに豊富なので、アスリートの間で、プロテインの代わりに食べられることが多かったのですが、手軽で、健康にもよく、工夫次第でいろんな食べ方ができるということで、最近では健康を気にしている一般の方の中でも火がついています。

シリアル的一种ではあるのですが、コーンフレークやグラノーラのように味はついていないですが、素材本来の甘みがあり、お湯や牛乳と一緒に、煮ることで、おかゆのようにして食べるのが一般的でしたが、いま、お客様が各々で独自の食べ方が開発されているようです！

今回は、お客様の独自メニューの中でも、特に注目されているレシピとして、「オートミールチャーハン」をご紹介します！！

○簡単調理！オートミールチャーハン！

材料

オートミール	50g
水	100cc
卵	1個
塩胡椒	お好みで
ねぎ	お好みで
醤油	お好みで
ごま油	少々

作り方

- 1.オートミールに水を加えて、レンジで600Wで2分チンすると、お米のようになります。
- 2.フライパンにごま油をしき、温まったら卵を流し込み、少し固まったところにオートミールを入れて塩胡椒して炒めます（水分が飛ぶほどパラパラになります）
- 3.ねぎを入れ、最後に醤油を真ん中に入れ、グツグツしたら全体になじむように混ぜます。
- 4.味を調べて完成！！

ごはんを全く使わなくてもしっかりチャーハンとして味わえます！！

無理のないダイエット、糖質制限に最適！！

何より、ごはんを炊かなくてもいいので、手間要らず！！

ぜひお試しください！！

■ライスアイランドがおすすめする商品

・グラノーラ上級者さんのオートミール

細かく、精度の高いオートミールで、火が通りやすく、おかゆなどにするには、トロトロになりやすく、そのままでもヨーグルトや冷たい牛乳でも食べやすいです。

内容量／500g、2.5kg

・オーツ麦フレーク 0.8 mm

業界一のお値打ち感！！一般的なオートミールと同じくらいの厚さです。お米のようにして食べるならこれくらいの厚さがオススメです！！

内容量／1kg、3kg

・雑穀と玄米

白米のかわりに 100%で食べられるものとしては、こちらもオススメ！！

グレインカット加工により、白米と同じように

簡単においしく玄米が食べられます。

レモンをかけてほんのりさくら色のごはんに。

ちらし寿司パーティにも！

内容量／300g、2kg、5kg

株式会社ライスアイランド

(岐阜本社) 岐阜県岐阜市香取町3丁目38番地

TEL 058-253-0303 FAX 058-252-5115

(東京営業所) 東京都千代田区有楽町2-10-1 交通会館1F

TEL 03-5288-7700 FAX 03-5288-7701

※アンテナショップ【穀物繊維倉庫】も併設！

