

美容家にもダイエッターにも
今まで食べてたものより
『簡単!美味しい!』
と、大好評!

低GI
食品

食品添加物不使用 **無添加**

発酵性食物繊維たっぷり!

糖質ひかえめ

高バランスの豊富な **栄養素**

「しあわせ家族生活」
オートミール



お米に代わる万能主食

「こんなに変わった!」
1日1食、感動体験



いまこそ、
「オートミール」を食べよう。

はじめませんか?

まぜるだけ、温めるだけ
超カンタン♪

混ぜてレンジで
たった1分!



フルーツミルクオートミール

レンジで
たった3分!



オートミール
おかゆ

材料と混ぜて
2分煮るだけ!



オートミールの
トマトスープ

自分好みの味で楽しもう♪

牛乳…デザート感覚で食べたい時に!
豆乳…さらにヘルシーにしたい時に!
お米…ご飯代わりに1食置き換えたい時に!

美味しく食べるだけでもっとキレイに

レシピ集

ちょっとひと工夫で さらに美味しい!

オートミール クッキー



材料 (2人分)

- ・オートミール・・・70g
- ・薄力粉・・・130g
- ・ベーキングパウダー 小さじ1/2
- ・無塩バター・・・100g
- ・ショートニング・・・50g
- ・きび糖・・・100g
- ・塩・・・小さじ1/4
- ・卵・・・1個
- ・チョコレートチップ 100g

- 薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるう。
- ボウルにバター、ショートニングを入れて泡で器で混ぜクリーム状にする。
- ②にきび糖、塩を2～3回に分けて入れて混ぜ、しっかりとすり混ぜる。
- 卵はボウルに溶く。③に少しずつ入れて、なめらかになるまで混ぜ合わせる。
- ④に①の粉、分量のオートミールを入れて、ゴムベラで粉気がなくなるまで混ぜる。
- オーブンを180℃に予熱する。⑤にチョコレートチップを入れて混ぜる。20等分にして丸める。
- 天板に⑥の生地を並べる。(焼けると2倍位の大きさになるので、しっかりと間を空けてのせる。)表面をフォークで軽くつぶしてくぼみを作り、1cm厚さの円形にする。
- オーブンで13～15分焼く。



材料 (2人分)

- ・オートミール・・・70g
- ・にんにく・・・1かけ(15g)
- ・【A】トマトジュース、水 各1カップ(200ml)
- ・固形コンソメ・・・1個
- ・ベーコン 1枚(20g)
- ・しめじ・・・1/4パック
- ・マッシュルーム・・・2個
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・パセリのみじん切り、粉チーズ・・・各適宜

オートミールのトマトスープ

- にんにくはみじん切りにする。
- ベーコンは5mm幅、マッシュルームは薄切りにし、しめじは石づきをとって長さを2等分にする。
- 鍋にオリーブオイルを熱し、①を入れて弱火で炒める。
- 香りがしてきたら②のベーコンを加えて炒め、火が通ったら、残りのきのこを加えて炒め合わせる。
- ④の鍋にAを入れ沸騰したら弱火にし、分量のオートミールを入れて弱火で2分煮る。お好みでパセリのみじん切り、粉チーズをふっていただく。

オートミールのリゾット



材料 (2人分)

- ・オートミール・・・70g
- ・水・・・350ml
- ・乾燥野菜・・・5g
- ・ミックスチーズ・・・20g
- ・塩・・・小さじ1/4
- ・温泉卵・・・1個
- ・粗挽き黒胡椒、粉チーズ・・・適宜

- 小鍋にオートミールと乾燥野菜を入れ、分量の水を入れて火にかける。
- 沸騰したら弱火にして、1分半煮込み、火を止める。
- ②にミックスチーズ、分量の塩を加え、よく混ぜ合わせる。
- 器に盛り付け、温泉卵をトッピングする。粗挽き黒胡椒、粉チーズをお好みの量をふっていただく。



お問い合わせ

0120-797-055

受付時間 9:00～16:00
土日・祝日・年末年始を除く