



※ 胃腸が弱い方には注意が必要なレシピ

ヘルシークッキング第9号 「免疫力を高める」参照

ヨーグルトで オーバーナイトオーツ



材料(2人分)

オートミール …… 60g
 無糖ヨーグルト …… 120g
 牛乳・豆乳で代用可
 バナナ …… 1本(80g)
 ブルーベリー …… 20g
 お好みで果物も
 アーモンド …… 10g
 はちみつ …… 20g

栄養成分表示：1人前あたり

エネルギー …… 244kcal
 たんぱく質 …… 7.8g
 脂質 …… 6.2g
 炭水化物 …… 43.2g
 食塩相当量 …… 0.1g

【作り方】

- ① オートミールと、無糖ヨーグルトを容器に入れ、混ぜ合わせる。
- ② バナナは飾り用を残して、それ以外は細かく刻むかフォークでつぶし①に混ぜる。
- ③ ②にラップをし、一晩冷蔵庫で寝かせる。
- ④ 一晩たったら、上にブルーベリーとバナナ、ナッツをトッピングし、はちみつを掛ける。

POINT ①

ヨーグルトの他にも…

① 牛乳 + ココア + バナナ = チョコバナナ風に

② 豆乳 + 抹茶パウダー = 和風デザート風に

アレンジしてもいいかも♪

ホームページに公開中

ヘルシークッキング 各レシピ集



是非ご覧ください！！

Menu column オートミールのちから

オートミールとは、燕麦を脱穀して調理しやすく加工した食品です。

オートミールの原料である燕麦は、オート麦、オーツ麦、カラス麦とも呼ばれます。

低GI食品

カロリーは白米や玄米と比べると少々高いですが、糖質が少なめで、**血糖値が上がりにくい食品。**



腸内環境を整える

オートミールは全粒穀物のため、食物繊維やミネラルが豊富。食物繊維は玄米の約3倍含まれており、**便秘解消や腸内環境の改善**が期待できる。

免疫力を高める

疲労回復効果のあるビタミンB群や、**抗酸化作用**のあるビタミンE、マグネシウム、亜鉛などのミネラルが豊富に含まれている。

※注意！甘味を加える際には入れすぎに注意！はちみつ・メープルシロップ・てんさい糖などを分量に気を付けて使ってみましょう。

