

オートミールに注目

今、健康で簡単に食べられる
オートミールが人気です
非常食としても要注意ですよ！

あーシリアル売場に
あるやつね
ダイエットにいいらしい



オートミールとは「オーツ麦」
を食べやすく加工したもの
です

食物繊維やたんぱく質、
鉄分・ビタミンが豊富に含まれて
います



なんかまずい
イメージあるけど



そのままでは固いので
おかゆのように煮たり
一晩牛乳でふやかして
食べるのがおすすめです

コロナ太りも気になるし
ちょっと試してみようかな



おいしい
レシピも
たくさん
あります

