

ヘルシーレシピ

オートミールでお好み焼き

1年間で50kg痩せた人間がダイエット期間中に実際に食べていたメニューを紹介するこのコーナー。第3回目の今回は、「オートミールでお好み焼き」。

オートミールは食物繊維が豊富で、白米の22倍も含まれており、腸内環境を改善し代謝も良くしてくれます。また、栄養価も非常に高く、鉄分、カルシウム、ビタミンB1などの美容と健康に欠かせない栄養素が含まれています。太りにくい低GI食品でもあり、ダイエット中の炭水化物源として非常に人気の食材になっています。

オートミールの調理方法は様々ありますが、今回はお好み焼きをご紹介します。



〈材料（2人分）〉

オートミール 50g
キャベツ 80g
卵（Mサイズ） 2個
和風だし顆粒 大さじ1
水 120ml
お好みソース 大さじ1
かつお節 1パック

〈栄養成分（1人前）〉

カロリー：236 kcal
タンパク質：14.4g
脂質：8g
炭水化物：26.6g

- ①キャベツ80gはみじん切りにしておく。
- ②オートミール、水は耐熱容器に入れて電子レンジ600Wで1分30秒加熱し柔らかくする。
- ③加熱したオートミール、キャベツ、卵、和風だし顆粒を混ぜ合わせる。
- ④半量ずつ、熱したフライパンで弱火でじっくりと両面を焼き、お皿に盛り付けて完成、～ポイント～

・見た目、味は完全にお好み焼き！ 脂身を取った豚肉を入れても問題なし！

・ただ、マヨネーズだけは、マヨネーズだけは我慢して下さい。。。

最新ガス機器情報

ガス衣類乾燥機“乾太くん”

春は花粉の季節。外に干している洗濯物には花粉がびっしりついていきますよね？我が家は夫婦揃って花粉症。洗濯物を取り込むたびに、くしゃみが止まりません。そんな我が家が欲しいガス機器No.1がガス衣類乾燥機“乾太くん”です。

コインランドリーの乾燥機ってガスで乾かしているのをご存知ですか？ その乾燥機がそのまま小型化し、自宅に設置できます。5kgの洗濯物を約52分で乾燥できます！ そして1回当たり約62円です！

わざわざ着替えてコインランドリーまでいく必要もありません。外の駐車場で待つ必要もありません。洗濯が終わると上に移動させてスイッチオン。あとはドラマを1本見終われば、乾燥も終わって、あとは畳むだけ。そんな生活いかがでしょうか。



乾太くん

5kg

8kg

5kgで約52分、8kgでも約80分

電気ヒートポンプ式
全自動洗濯乾燥機

5kgで約162分

電気ヒーター式
全自動洗濯乾燥機

5kgで約281分

発行元

津山ガス株式会社 ソリューション開発部

津山市林田町92番地

TEL:0868-22-7211 FAX:0868-22-7244 <https://www.tsuyama-gas.co.jp/>

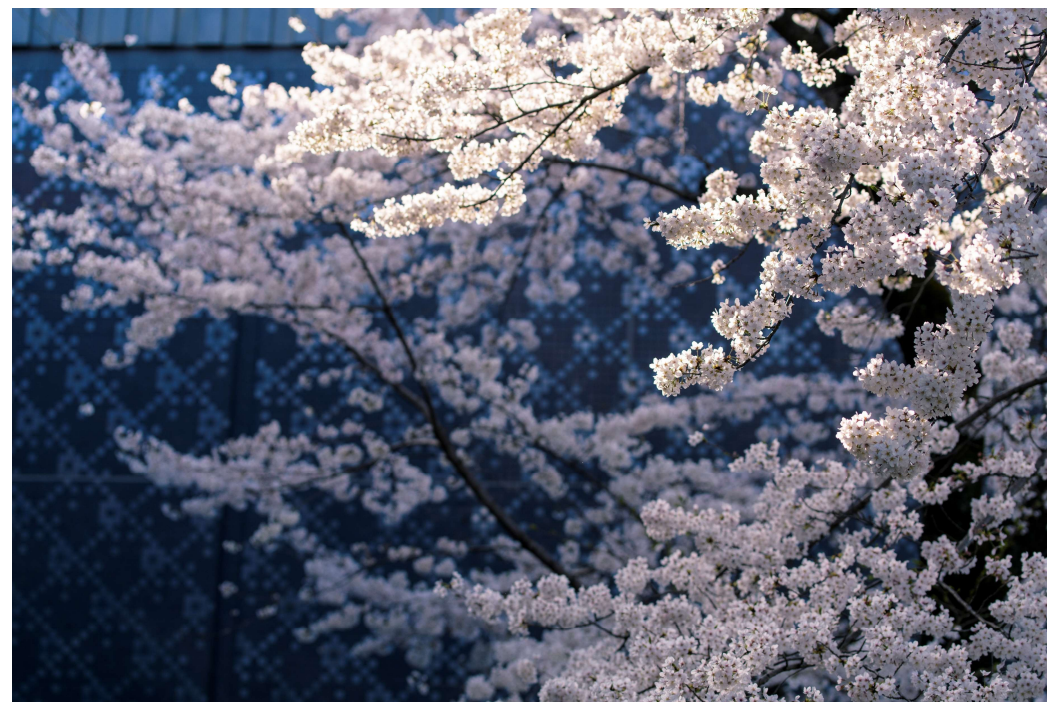
TSUYAMA-GAS

Free Paper

Vol.3

2020

春



フリー素材ぱくたそ(pakutaso.com)

Photo by Redsgar

特集

朝食に、おやつに、お出かけに、お花見に！

春のパンまつり in 津山

ヘルシーレシピ 『オートミールでお好み焼き』

最新ガス機器情報 『ガス衣類乾燥機“乾太くん”』

特集

朝食に、おやつに、お出かけに、お花見に！

春のパンまつり in 津山！！



某パンメーカーのおかげで、なぜだか春になるとパンが食べたくなりませんか？今回は、津山市内のパン屋さんを巡り、定番から変わり種まで各種パンの食べ歩きと言うよりは食い倒れを実施しました。題して『春のパンまつり in 津山！！』。全店を巡っても良し、好きなパンを求めても良し！ 皆さまも思い思いにパンまつりを開催してみてください！！



食パン編



最近、「乃〇美」や「銀座に志〇わ」と言った高級食パンがブームになっていますが、地元津山のパン屋さんのこだわり食パンも実はすごいんです！



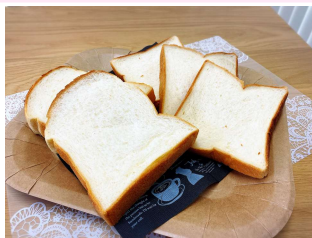
“極食パン”
“ぶどうパン”
(フジタパン)

ふわふわの柔らかさが特徴の極食パンとぶどうパン。極食パンは、そのまま食べるとふわふわで柔らかい食感とバターが香りが口いっぱいに広がります。ぶどうパンはバターの香りとレーズンの調和が素晴らしく、レーズン好きにはたまらない一品になっています。



“でかまるこ”
“食パン”
(Tetote)

でかまるこは食パン生地を使ったまん丸パンです。チーズをスライスしてトーストするとチーズがトロリとして美味しさ抜群！ 食パンはこだわりのバターと小麦粉の香りと味が感じられ、サンドイッチでもトーストでも美味しくいただけます。



“イギリス食パン”
“はちみつ食パン”
(きしわ)

パンの本場イギリスで作られている方式のイギリス食パンは柔らかく、小麦の味をしっかりと感じられる一品。バターとの相性も抜群！ はちみつ食パンははちみつが練りこまれており、トーストすることで、更に甘さと香りが広がります。



菓子パン編



甘い菓子パンと濃いブラックコーヒーが私の定番。あんこ、カスタード、ホイップ、チョコレート等、沢山種類があり、つつい買ってしまいました。



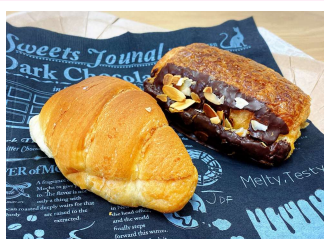
“チョコレートロール”
“ジャムパン”
(フジタパン)

懐かしいパッケージと甘いクリームが特徴のチョコレートロールは子供の頃に食べていたパンはこれだったのか！と思いついた味でした。イチゴジャムが大好きな私としては、このジャムパンはストライクと真ん中！ふわふわ生地にたっぷりイチゴジャムは最高です。



“アンパン”
“クリームパン”
(Tetote)

あんパンには、有機栽培の大豆のみを使用しており、粒あん、こしあん共に人気の一品。優しい味わいが特徴です。クリームパンに詰まっている自家製カスタードクリームにはバニラビーンズが入っており、バニラの甘い香りがクリームの味を引き立てます。



“バターフレンチ”
“バナナデニッシュ”
(きしわ)

売り切れ必至のバターフレンチは中にバターと砂糖がたっぷり塗られており、津山ガス社員にもファンがいます。バナナデニッシュはデニッシュ生地にバナナとホイップクリーム、更にはチョコレート。美味しいモノが詰まった食べ応えのある一品です。



惣菜パン編



部活帰りにガツンと濃いめの味付けの惣菜パンを食べていた人も多いのでは？ 具材の味に合わせて作るパンとの組み合わせは幸せの味！



“ベーコンエッグトースト”
“とろたまカレーパン”
(フジタパン)

食パンが美味しいのに、そこにベーコン、卵、マヨネーズのベーコンエッグトーストはしっかり食べたい朝にオススメ！ とろたまカレーパンは柔らかいパンの上にトロトロの卵黄とマヨネーズのマイルドカレーの相性が抜群で、個人的には今まで食べたカレーパンの中で一番好きな味です。



“ちくわパン”
“カレーパン”
(Tetote)

ちくわパンは、ちくわにツナマヨか明太子を詰めて生地で包んで焼いてある珍しいパン。味だけでなく、ちくわの食感が美味しさのアクセントになっています。油で揚げたカレーパンは、カロリー控えめで嬉しい一品。あっさり生地にスパイスが効いたカレーの相性はバッチリ！



モダン焼きと
ハンバーガー
(きしわ)

焼きそばに乗っているモダン焼きは、単品でも美味しい焼きそばが、美味しいパンと合わさると更に美味しくなります。私が高校生の頃から行くに必ず買うのがハンバーガーです。ジュシーなハンバーグにしっかりとしたパンズがたまりません。是非、ご賞味ください！

☆ご紹介の店舗☆



フジタパン（藤田製パン株式会社）

住所：津山市堺町3番地 Tel：0868-22-2292

定休日：無し

大正9年（1920年）に創業し、今年で創業100年を迎えられます。パン作りのこだわりは“やわらかいパン”。お年寄りからお子さままで、皆さまが食べやすいようにとやわらかさを追求されています。市内スーパーでも販売されており津山市民に馴染みの深いパン屋さんです。



お菓子とパンの店 Tetote

住所：津山市押入955-1 Tel：0868-26-0841

定休日：日、月、祝、祝日の翌日

津山ひかり学園ひかりの丘さまの販売所であるTetoteは2019年4月にリニューアルオープンされてちょうど1年になります。“よつ葉バター”等のこだわりの材料を使用し、保存料・添加物は一切使っていない“安心安全なパンとお菓子”を提供されています。



手作りパンの店 きしわ

住所：津山市川崎103-26 Tel：0868-26-1356

定休日：日、祝

津山で一番の老舗と言われているパン屋さんです。マニュアルだけではなく、長年培ったノウハウを元に、生地を見て、触った感覚で毎日の仕込みを調整しておられるそう。パンに合わせて小麦粉のブレンドを変え、そのパンに合った生地を追求されています。