

# ゆったりマクロビ美人食教室 マクロビオティック料理レッスン

オートミール×たっぷり野菜で  
腸からきれい♪マクロビダイエットランチ

\*° ° \*☆\*° ° \*☆ 本日のメニュー ☆\*° ° \*☆\*° ° \*

- きのことベジミルクのオートミールリゾット
- オートミールのトマトクリームスープパスタ
- オートミールのフライパンピザ
- ごろごろ野菜とオートミールのライスサラダ風
- もちもち♪オートミール蒸しパン
- オーバーナイト♪スパイス&チョコオーツ

日付け \_\_\_\_\_

## ♪きのこことベジミルクのオートミールリゾット♪

### 【材料 4人分】

- ・玉ねぎ 1個(200g)
- ・きのこ 200g
- ・ニンニク 1片
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・自然塩 少々
  
- ・水 2カップ(400ml)
- ・無調整豆乳 1/2カップ(100ml)
- ・アーモンドミルク 1/2カップ(100ml)
- ・オートミール 120g
- ・白味噌 20g
- ・自然塩 味見をしながら調整
- ・胡椒 少々
  
- ・オリーブオイル 大さじ1/2

### 【作り方】

1. 玉葱とニンニクはみじん切りにする。きのこは、小房に分けるか薄切りにする。
2. フライパンに油をひいてニンニクを入れ弱火で香りを出したら、一旦端に寄せて玉葱を入れて均一に広げる。  
塩を薄く満遍なくふってごく弱火に。玉葱の水分で炒めていく。途中、上下を返すように混ぜる。
3. 玉葱に火が入ったら、フライパンの端に玉ねぎを寄せてから、空いているところにきのこを入れ上から玉ねぎを戻すようにしてきのこを蒸し焼き状にする。熱が入ってきたら混ぜる。
4. 玉ねぎ、きのこが柔らかくなったら、水、豆乳、アーモンドミルク、オートミール、白味噌、(塩)胡椒を一緒に入れてひと混ぜする。(白味噌は溶きのばして加える)
5. 蓋をして弱火で5分ほど煮る。(お好みで調節)
6. 仕上げにオリーブオイルを入れて煮含めてできあがり♪
7. 火を消して蓋をして蒸らすと、更にやわらかくなって汁気も少なくなるので好みで蒸らす。

### ♪ポイント♪

- ・オートミールは、砕いたタイプを使うと、より早くよりやわらかくなります。
- ・オートミールのリゾットやお粥などの料理は、オートミールに対して5倍の水分が目安です。お好みによって水分を加減してください。
- ・水分は、水、豆乳、アーモンドミルクのミックスですが、割合もお好みで変えてください。

### ☆キレイのポイント☆

- ・少量のオートミールでも、水分を吸って大きく膨らむので、量を食べ過ぎてしまう方におすすめです。
- ・たっぷりのキノコで不溶性の食物繊維、オートミールで水溶性の食物繊維がとれて、両方の食物繊維がとれて、腸のお掃除にぴったりのメニューです。満腹感もしっかりと感じます。



## ♪ オートミールのトマトクリームスープパスタ ♪

【材料 4人分】

～トマトクリームスープ～

- ・玉ねぎ 1/2個(100g)
- ・きのこ 100g
- ・自然塩 少々
- ・オリーブオイル 適量
- ・無調整豆乳 300ml
- ・トマトジュース 300ml
- ・醤油 小さじ1
- ・自然塩 小さじ1/3～
- ・胡椒 少々
- ・お好みでハーブ(タイム、オレガノなど)少々

～オートミールのショートパスタ～

- ・オートミール 90g
- ・水 50g
- ・自然塩 小さじ1/3
- ・オリーブオイル 10g
- ・葛粉(粉末)又は片栗粉 30g
- ・熱湯 40g (必要時はプラス)

【作り方】

～オートミールパスタ～

- 1、ボウルにオートミール(クイックタイプが早い)と水を入れてヘラでなめらかになるまで混ぜる。
- 2、油と塩を加えて手で粉全体によくなじませる。
- 3、別のボウルに葛粉を入れて熱湯を注ぎ、糊状になるまでヘラでよくかき混ぜる。
- 4、3に2を加えて手でこねてなめらかにする。
- 5、打ち粉を広げて直径2cm程度の棒状に伸ばし、包丁で切る。フォークで模様をつける。
- 6、たっぷりのお湯を沸かしたところに入れて、浮いてきたら取ってできあがり。

～トマトクリームスープ～

1. 玉ねぎは薄い回し切り、きのこは薄切りか小房に分ける。
2. フライパンに油を熱し、玉ねぎときのを広げたら塩を全体に薄くふる。  
弱め中火でじっくり火を通して底に熱が入ったら、裏返して蓋をして5～10分弱火で蒸し焼きする。  
(焦げそうな時は、水を少々入れて焦げ付かないようにする)
3. トマトジュース(トマト缶)、豆乳、醤油、塩、胡椒、ハーブを加え、ブレンダーでなめらかにする。
4. 鍋に戻して弱火で時々混ぜつつじっくりと温め、パスタを加えたらできあがり♪

♪ポイント♪

- ・パスタを作る工程が面倒な場合、熱湯以外の全ての材料を混ぜてから、最後に熱湯を入れて捏ねてもOKです。その場合、やや食感が粗くなります。スープの野菜は、他のものを混ぜても美味しいです。



## ♪ オートミールのフライパンピザ ♪

【材料 18cmフライパン一つ分】

～ピザ生地台～

- ・オートミール 40g
- ・水 60g
- ・葛粉(粉末)(又は片栗粉) 10g
- ・オリーブオイル 小さじ1
- ・自然塩 0.5g

～ピザ用チーズ～

- ・絹豆腐 50g
- ・白味噌(塩分6%) 15g
- ・自然塩 小さじ1/6(1g弱)
- ・オリーブオイル 小さじ1/2
- ・胡椒 少々
- ・トマトピューレ(お好みで塩胡椒で風味づけ)
- ・お好みの具 適量  
オリーブ、きのこ、玉ねぎ、ピーマンなど

【作り方】

1. ボウルにオートミール(クイックタイプが早い)、水を入れて、なめらかになるまでヘラで混ぜる。
2. 葛粉、塩、オリーブオイルを加えて更によく混ぜる。
3. 温めたフライパンにオリーブオイルを薄く広げ、そこに生地を丸く広げる。
4. 弱火でじっくりと焼いて、表面が乾いて生地全体が固まってきたら裏返す。
5. その上に、トマトピューレを広げて具を散らし、ベジチーズを置いていく。
6. 蓋をして弱火で15分ほど焼く。野菜に火が入り、オートミールがカリッとしたらできあがり♪

～ピザ用チーズ～

1. ボウルに豆腐を入れて、泡立て器で滑らかに潰すか、ブレンダーで滑らかにする。
2. 全ての材料を混ぜ合わせて出来上がり♪

\*白味噌は、製品によって塩分が異なるため、好みに加減してください。(レシピは塩分6%のもの)

## ♪ポイント♪

- ・葛粉を入れずオートミールだけでも作ることができます。
- ・カリッとした食感を出すために、薄く広げること、よく焼くこと、が大切です。  
また、トマトピューレ・野菜・ベジチーズなどを乗せすぎないように気をつけましょう。

## ☆キレイのポイント☆

- ・一般的なピザは、小麦粉、油分もたっぷり重めだけでなく、腸にも負担がかかりやすくなっていますが、オートミールとベジチーズで作ると、腸内環境にも負担なくさっぱりと軽く食べられます。
- ・タンパク質、ビタミンB群、ミネラル、食物繊維に野菜のビタミンやポリフェノールなどもプラスされて栄養バランスも良い1品です。



## ♪ごろごろ野菜とオートミールのライスサラダ風♪

### 【材料 4人分】

～米化オートミール～

- ・オートミール 30g
- ・水 50g(50ml)

～玉ねぎドレッシング～

- ・玉ねぎ 30g
- ・自然塩 1g弱(小さじ1/6)
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・醤油 大さじ1
- ・バルサミコ酢(お好みの酢) 大さじ1/2
- ・胡椒

- ・お好みの野菜など  
レタス、人参、きゅうり、オリーブなど

### 【作り方】

～米化オートミールの作り方～

1. 鍋にオートミールと水を入れてヘラで混ぜたら、火をつけずに3分程度置いてなじませる。
2. 弱めの中火にして、時々返すように混ぜながら、オートミールが柔らかくなるまで加熱する。
3. 皿やバットに広げて粗熱を取ったらできあがり♪

～サラダの仕上げ～

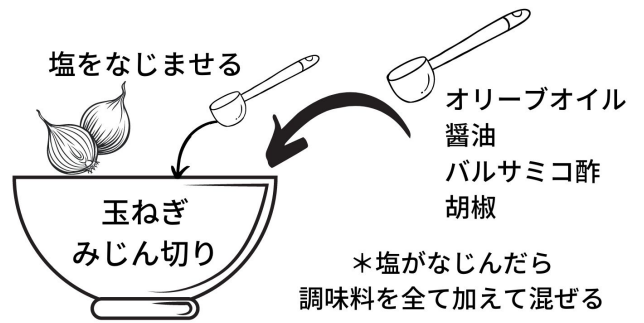
1. ドレッシングは、玉ねぎをみじん切りしてからボウルに入れ塩を加えてよくなじませる。
2. 10分ほど置いたら、他の材料を全て加えてよく混ぜてできあがり。
3. 一口大に切った野菜に、米化したオートミールを混ぜ、ドレッシングで和えてできあがり♪

### ☆ポイント☆

- ・オートミールの米化は、厚めの鍋で弱火で加熱することがポイントです。  
また、オートミールと水を混ぜたらすぐに加熱してもOKですが、少し置いたほうがよりムラなく簡単に作れるようになります。
- ・オートミールの米化ができたなら、おにぎりやチャーハン風など、いろいろなお料理にアレンジすることができます。
- ・使用するオートミールは、砕けたタイプ(クイックタイプ)より、形がそのままのロールタイプの方が、より米らしい雰囲気を食べることができます。

### ☆きれいのポイント☆

- ・玄米や雑穀で作ると美味しいライスサラダですが、オートミールを使うと、食べたい時に手軽に作ることができます。主食と野菜を一皿で食べられますが、さらに豆腐や茹で豆などを入れると、バランスの良い1品になります。



ちぎった葉野菜  
お好みの野菜と和えて  
できあがり♪



## ♪ もちもち♪オートミール蒸しパン ♪

### 【材料 4個分】

- ・オートミール(粉末) 75g
- ・おから粉末 15g
- ・自然塩 小さじ1/3
- ・菜種油 小さじ2
- ・メープルシロップ 25g
- ・無調整豆乳 110~180ml(g)(お好みで調節)
- ・ベーキングパウダー 6g

### 【作り方】

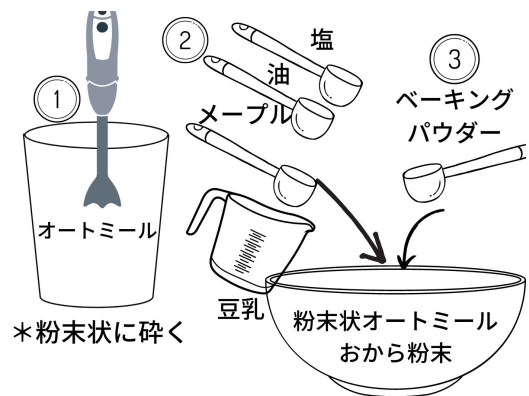
1. オートミールは、ブレンダーなどで粉末状にしておく。型に油を薄く塗っておく。
2. ボウルに1のオートミールとベーキングパウダー以外の全ての材料を入れ、よくかき混ぜる。
3. 豆乳の量は、お好みで調整する。
4. 最後にベーキングパウダーを振り入れたら、ヘラで手早く混ぜる(なるべく蒸す直前に)。
5. 余計に混ぜたりせず、手早く型に流し入れる。
6. 蒸気がたった蒸し器の火を一旦止めてから5を入れ、蓋をして中火で10分蒸したらできあがり♪

### ☆ポイント☆

- ・使用するおから粉末によって、必要な水分量が異なります。  
おから粉末を入れずに、オートミールだけで作ることもできます。
- ・粗い乾燥おからより細かい乾燥おからほど、水分量が多く必要になりますが、多少ゆるさが変わっても問題なく作ることができます。
- ・豆乳が多いほど生地がゆるくなり、蒸しあがった蒸しパンもしっとりもっちりした仕上がりに。  
豆乳が少ないほど生地は重めになり、蒸しあがったパンもふっくらパサッとした食感に。
- ・時間が経って翌日くらいになると、水分が多いしっとり蒸しパンの方が、パサパサにならずに食べることができます。
- ・ベーキングパウダーが入っているため、混ぜすぎたり、蒸す前の時間の置き過ぎに注意しましょう。  
ベーキングパウダーの力が弱まってしまい、ふんわり感が出しづらくなります。

### ☆きれいのポイント☆

- ・米粉の代わりにオートミールを使うことで、鉄分やカルシウムなどのミネラル、ビタミンB1やE、食物繊維、などをより多く含んだヘルシーなパンになります。
- ・オートミールは水溶性食物繊維も豊富ですので、米粉蒸しパンと比べても血糖値の上昇がおだやかになるというメリットもあります。
- ・粉から作ったパンやお菓子より、粒で作ったお菓子やパンの方が、食材の成分もより良い状態で食べられるだけでなく、大腸にとってもスムーズに流れやすく、肌の調子も整えやすくなります。



④ 油を塗った型に流す  
できあがり♪



## ♪オーバーナイト♪スパイス&チョコーツ♪

### 【材料 4人分】

- ・オートミール 100g
- ・無調整豆乳 250g
- ・デーツ(またはレーズン) 40~50g
- ・ココアパウダー 6~7g
- ・自然塩 1g
- ・シナモン 小さじ1/10位
- ・ジンジャーパウダー 小さじ1/10位
- ・他にもカルダモンなど計小さじ1/5(1cc)程度
- ・お好みのナッツやフルーツ  
(ベリー、バナナ、ナッツ、ヘンプシード、カカオニブ)

### 【作り方】

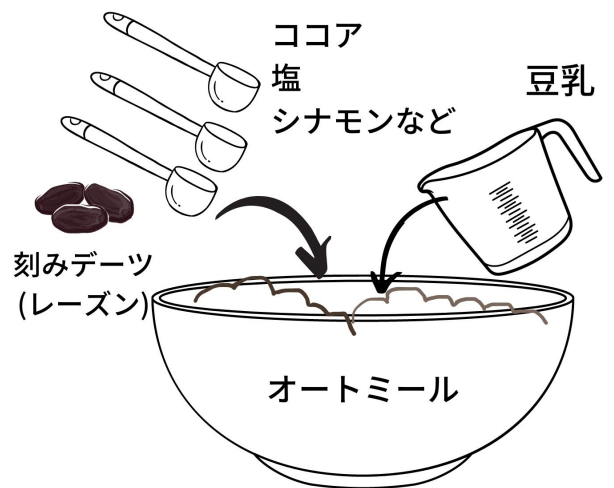
1. デーツやレーズンは細かく刻む。
2. ボウルに全ての材料入れて、ムラがなくなるまでよくかき混ぜる。
3. 冷蔵庫に入れて一晩置く。
4. ムラがなくなるまで再度混ぜる。(特にデーツがなじむように)
5. お好みにフルーツやナッツを飾ってできあがり♪

### ☆ポイント☆

- ・ドライフルーツは、オートミールとよくなじむように細かく刻みましょう。
- ・オートミールは、形がそのままのもの(ロールタイプ)でも作れますが、よりなめらかにしたい時や時短で作りたい時は、形が崩れたもの(クイックタイプ)がおすすめです。
- ・豆乳以外にも、オーツミルクやアーモンドミルクでも作ることができます。  
アーモンドミルクではコクのある仕上がりに、オーツミルクでは甘めでさっぱり風味になります。
- ・このレシピは、スイーツ用の分量です。食事するには、1人オートミール30g~が目安です。  
また、水分はオートミールの2~2.5倍が目安です。

### ☆きれいのポイント☆

- ・寒い季節や冷えやすい体質の方は、鍋などで温めて食べるのがおすすめです。  
焦げやすいので水などで少しゆるめてから温めましょう。
- ・砂糖やメープルシロップなどで甘みをつけず、ドライフルーツの自然な甘みでおいしくスイーツ風を楽しむことができます。
- ・オートミールは食物繊維が豊富ですが、ドライフルーツを入れることで更に食物繊維がプラスされます。また、ドライフルーツも多種のミネラルを含んでいるため、バランスアップにつながります♪
- ・冷えが気になる方は、豆乳を水に変えたり、ジンジャーパウダーを増やしてください。



お好みに  
フルーツなどを飾って  
できあがり♪



全てボウルに入れて  
よくかき混ぜ  
冷蔵庫で一晩  
↓  
やわらかくなったら  
全体をなじむように  
よく混ぜる