

2021年3月15日
日本ケロッグ合同会社

毎日の主食に！腸活に！

穀物の専門家ケロッグが“満を時して”お届けするこだわりのオートミールついに登場 「ケロッグ オートミール」4月1日より新発売

～リゾットや雑炊など主食としての幅が広がるアレンジレシピも公式 HP にて公開～

シリアル食品の世界シェアトップブランド「ケロッグ」を日本国内で展開する日本ケロッグ合同会社（本社：東京都千代田区、代表職務執行者社長：井上ゆかり）は、2021年4月1日より、栄養バランスの良さと毎日の主食としても活用できるアレンジの幅広さで人気急上昇中のオートミールを取り扱った初めての製品^{*1}「ケロッグ オートミール」として全国のスーパー、ドラッグストアなどにて販売いたします。（一部取り扱いのない店舗がございます。）^{*1} 日本におけるケロッグとしての初のオートミール販売となります



■ オーツ麦由来の発酵性食物繊維^{*2}入り・糖質ひかえめ^{*3}だから毎日の主食にもぴったり！

オートミールとは、オーツ麦を原料としたシリアル的一种です。在宅時間増加を背景に、食と健康への意識が高まる中、控えめの糖質^{*3}、豊富な食物繊維、そして優れた栄養バランスを併せ持ちながら、主食としても食べられるアレンジの幅広さが評価され新しい食習慣として注目を集めています。ケロッグは、世界シェアトップのシリアルブランド、そして穀物の専門家として、今後のシリアル市場を牽引する期待のヘルシー食材オートミールを、こだわりの高品質で皆様にお届けいたします。

■ 穀物の専門家ケロッグならではの高品質

「ケロッグ オートミール」は無添加にこだわり、厳選された上質なオーツ麦100%を原料としています。自然の恵みたっぷりのオートミールならではの穀物の風味と食感を存分にお楽しみいただけます。



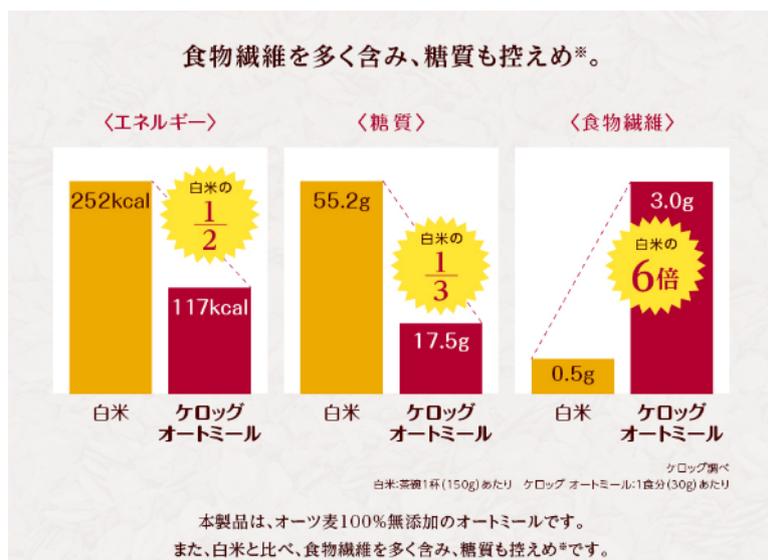
【オーツ麦由来の発酵性食物繊維入り】

■ 糖質は白米ご飯の約 1/3^{*3}。腸活にも良い“発酵性食物繊維”^{*2}入り

「ケロッグ オートミール」は、白米ご飯と比べて糖質が約 1/3 と控えめ^{*3}。さらにオーツ麦由来の発酵性食物繊維^{*2}も含まれており、腸活をはじめ、健康的な食生活を意識したい方の新しい毎日の主食にぴったりの製品です。

※2 発酵性食物繊維（ベータグルカン）

※3 本品 1 食分（30g）に対して、白米ご飯（日本食品標準成分表 2015（七訂）の水稻飯精白米うるち米）1 杯（150g）と比較した場合



【白米ご飯と比べ糖質も控えめ】

■【温め OK】和・洋を問わない豊富なアレンジでヘルシー主食に大変身！お手軽アレンジレシピ絶賛公開中

「ケロッグ オートミール」は、牛乳をかけて食べることはもちろん、温めることで香ばしさがアップし、高品質のオーツ麦の美味しさが引き立つ製品です。お粥や雑炊、リゾットのようにして、様々なアレンジ方法を楽しむことができます。ケロッグ公式 HP では、温めて食べられるオリジナルレシピを公開中。お好きなアレンジメニューで「ケロッグ オートミール」を日々の食事に取り入れてみてください。

「ケロッグ オートミール」アレンジレシピサイト

https://www.kelloggs.jp/ja_JP/recipe/oatmeal.html

【出汁を加えて簡単雑炊】

<材料（1人分）>

- ・ケロッグオートミール（本体） 30g
- ・お湯 180ml
- ・出汁顆粒 適量

<作り方>

- ①お湯を注ぐ。
- ②出汁顆粒をお好みで入れる。
- ③顆粒が溶けるまでかき混ぜる。
- ④出来上がり！



【チーズリゾット（1人分）】

<材料>

- A
- ・ケロッグオートミール（本体） 30g
- ・お湯 50ml
- ・玉ねぎ、マッシュルーム（細かく刻む） 適量
- B
- ・牛乳 90ml
- ・細切れチーズ 適量
- ・塩、コショウ、コンソメ 適量

<作り方>

- ①A を混ぜ、レンジ（600W）で約 2 分加熱する。
- ②B を入れて再びレンジ（600W）で約 3 分加熱する。



【ホットミルク粥（1人分）】

<材料>

- A
- ・ケロッグオートミール（本体） 30g
- ・牛乳 130ml
- ・お好みのフルーツ 適量

<作り方>

- ①Aをレンジ（600W）で約1分30秒加熱する。
- ②フルーツを添えて出来上がり！



【お茶漬け（1人分）】

<材料>

- ・ケロッグオートミール（本体） 30g
- ・水 60ml
- ・緑茶 適量
- ・もみのり 適量
- ・わさび 適量
- ・三つ葉 適量
- ・白ごま 適量
- ・焼き鮭、明太子など 適量

<作り方>

- ①オートミールと水を合わせレンジ（600W）で約1分30秒加熱する。
- ②好みの具材、もみのり、わさび、三つ葉、白ごまをまぜ、緑茶をかける。



【メ鍋（2～4人分）】

<材料>

- ・ケロッグオートミール（本体） 30g
- ・水 100ml
- ・余ったキムチ鍋 適量
- ・卵 1個
- ・キムチ 適量
- ・ネギ（小口切り） 適量

<作り方>

- ①オートミールと水を合わせ、レンジで（600W）で約1分30秒加熱する。
- ②余ったキムチ鍋を温め、1を加え溶きほぐした卵を回し入れ軽く煮込み、キムチ、ネギをのせる。



【オーバーナイトオーツ（1人分）】

<材料>

- ・ケロッグオートミール（本体） 30g
- ・豆乳 200ml
- ・はちみつ 小さじ1
- ・消火に良いフルーツ（りんご、バナナ） 適量

<作り方>

- ①オートミールに豆乳、はちみつを加えて冷蔵庫で8時間ほど寝かせる。
- ②食べる際にりんごやバナナをトッピングする。



【お好み焼き】

<材料>

- ・ケロッグオートミール（本体） 30g
- ・水 120ml
- ・キャベツ 80g
- ・卵 1個
- ・豚バラ肉（スライス） 50g
- ・和風顆粒だし 小さじ1
- ・お好み焼きソース 適量
- ・マヨネーズ 適量
- ・青のり 適量
- ・かつお節 適量

<作り方>

- ①オートミールと水を合わせ、レンジ（600W）で約3分加熱する。
- ②粗熱が取れた1に粗みじん切りにしたキャベツ、卵、和風顆粒だしを加え混ぜ合わせる。
- ③サラダ油をひいたフライパンを中火で熱し、②と食べやすい大きさに切った豚バラ肉をのせ、焼き色がつくまで焼く。
- ④裏返し、弱火にし蓋をして蒸し焼きにして、中まで火を通す。
- ⑤焼き色がついたらさらに移し、お好み焼きソース、マヨネーズ、青のり、かつお節をのせる。



【納豆】

<材料>

- ・ケロッグオートミール（本体） 30g
- ・水 60ml
- ・納豆 適量
- ・卵 1個
- ・付属のタレ 適量
- ・からし 適量
- ・ネギ（小口切り） 適量

<作り方>

- ①オートミールと水を合わせ、レンジ（600W）で約1分30秒加熱する。
- ②卵、付属のタレ、からし、ネギを加えた納豆をかける。



【カレー】

<材料>

- ・ケロッグオートミール（本体） 30g
- ・水 90ml
- ・レトルトカレー 1袋

<作り方>

- ①オートミールと水を合わせ、レンジ（600W）で約1分30秒加熱する。
- ②①に温めたレトルトカレーをかける。



【おにぎり】

<材料>

- ・ケロッグオートミール（本体） 30g
- ・水 60ml
- ・白だし 小さじ1
- ・好みの具材 定量
- ・焼き海苔 1枚

<作り方>

- ①オートミールに水と白だしを加え、レンジ（600W）で約1分30秒加熱する。
- ②粗熱が取れたら、ラップに広げ好みの具材を入れて握り、海苔を巻く。



■本製品が抽選で 100 名様に当たる Twitter キャンペーンも開催！

「ケロッグ オートミール」が 100 名様に当たる Twitter キャンペーンを 4 月 9 日より開催いたします。

<キャンペーン概要>

- ・キャンペーン名 : 「ケロッグ オートミール」が 100 名様に当たる！キャンペーン
- ・キャンペーン期間 : 4/8~4/15
- ・当選人数 : 100 名
- ・応募方法

STEP1: 日本ケロッグ公式 Twitter 「@KelloggsJP」(<https://twitter.com/KelloggsJP?lang=ja>)をフォロー

STEP2: 「ケロッグ オートミール」が 100 名様に当たる！キャンペーンの対象となるツイートを公式 RT することで本キャンペーンの応募成立です。

STEP3: 結果は応募ツイートへのリプライとして届き、当たりが分かります。

■キャンペーンに関するお問合せ

「ケロッグ オートミール」が 100 名様に当たる！キャンペーン事務局

メールアドレス : kelloggs_2021twittercp@precam.com

受付時間 : 土日祝日を除く 10:00-17:00

受付期間 : 2021 年 4 月 8 日 (木) 12:00~2021 年 5 月 14 日 (金) 17:00

※メールをお送り頂く際には、「オートミール」キャンペーンとご記載ください。

【参考】発酵性食物繊維は腸内細菌によって発酵されやすい食物繊維

発酵性食物繊維とは、腸内細菌によって発酵分解されやすい食物繊維を指します。発酵性食物繊維は、穀物や根菜などの食品に多く含まれます。小麦や玄米の「ぬか（ブラン）」部分に含まれる「アラビノキシラン」、大麦やオーツ麦に含まれる「βグルカン」、ごぼうや玉ねぎなどに含まれる「イヌリン」、フルーツ類に含まれる「ペクチン」などが代表的な発酵性食物繊維です。

玄米・小麦のふすま など 穀類



アラビノキシラン

大麦・オーツ麦など 穀類



βグルカン

玉ねぎ・ごぼうなど 根菜類



イヌリン

キウイなどフルーツ類



ペクチン

【製品概要】

製 品 名	ケロッグ オートミール
内 容 量	330g
価 格	オープン価格
発 売 日	2021 年 4 月 1 日