

初級編

爆速ガーリック炒飯

レンチン1分半でガーリックチャーハンが爆誕！
ガーリックコンソメのパンチのある味が食欲を
そそりまくります♪



材 料 (1人分)

- ・アイリスオーヤマ低温製法米おいしいごはん150g：1パック
- ・顆粒コンソメスープの素：小さじ1
- ・にんにく（チューブ）：小さじ1
- ・ごま油：小さじ1
- ・粗びき黒こしょう：少々
- ・もみ海苔、青ねぎ（小口切り）：各適量

作り方

- 1 今回は、「アイリスオーヤマ低温製法米おいしいごはん150g」を使います。
- 2 パックごはんのフタをはがし、コンソメ、にんにく、ごま油をのせる。
- 3 ふんわりとラップをかけ、電子レンジ（500W）で1分半温める。
- 4 取り出して混ぜ、粗びき黒こしょうをふり、もみ海苔と青ねぎをのせる。

IRIS OHYAMA

1分ごはん



動画もチェック！