

中級編

ヘルシーチョモランア飯

キャベツをそびえ立つ山のようにこんもりのせた即メシ系ごはん。じゃこのうまみで、キャベツもごはんもモリモリ食べられます♪



材 料 (1人分)

- ・アイリスオーヤマもち麦ごはん150g：1パック
- ・キャベツ：1枚（約90g）
- ・ごま油：大さじ1
- ・ちりめんじゃこ：大さじ2
- ・しょうゆ：少々

作り方

- 1 今回は、「アイリスオーヤマもち麦ごはん150g」を使います。
- 2 パックごはんを電子レンジ（500W）で1分半温める。
- 3 キャベツはせん切りにする。
- 4 フライパンにごま油とちりめんじゃこを入れて中火にかけ、じゃこがカリッとなったら火を止める。
- 5 <2>のフタをはがし、ごはんの上に<3>のせ、<4>が熱いうちにジューっとかける。
仕上げにしょうゆを回しかける。

IRIS IRIS OHYAMA

1分ごはん



動画もチェック！