

 IRIS OHYAMA

1分0秒

いっぶんはん

1分飯の極意

アイリスのパックご飯は約1分半で完成。

でも、ほんのひと工夫を加えるだけで、
時短ラバーの君の1分半が、さらに豊かな1分飯になるのだ。

全部のレシピが1分半で終わるわけでない。

でも決して時間をかけてはいけない。

サッと仕上げるのが1分飯だ！

全レシピクックパッド監修。

初級編



IRIS IRIS OHYAMA

1分飯

初級編

爆速ガーリック炒飯



IRIS IRIS OHYAMA

1分〇飯

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 IRIS OHYAMA

1分〇飯

初級編

一目惚れ♡オムライス



IRIS IRIS OHYAMA

1分🕒飯

初級編

一目惚れ♡オムライス

心をつかんで離さない永遠の萌えごはんであるふわふわオムライスが、なんとパックごはん×レンジで作れちゃう神レシピ！



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
- ・ベーコン：1枚
- ・卵：1個
- ・マヨネーズ：大さじ1
- ・顆粒コンソメスープの素：小さじ1
- ・バター：5g
- ・トマトケチャップ：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 ベーコンは1cm幅にキッチンバサミで切る。
- 3 パックごはんのフタをはがし、濡らしたスプーンで周囲のごはんを押しながら溝を作る。
- 4 <3>の真ん中にコンソメ、<2>、バターをのせる。
- 5 卵とマヨネーズを混ぜて溝に流し入れ、ラップをかけずに電子レンジ（500W）で2分温める。
- 6 取り出して、ケチャップをかける。

IRIS IRIS OHYAMA

1分ごはん

初級編

深夜のポテチーズ飯



IRIS IRIS OHYAMA

1分〇飯

初級編

深夜のポテチーズ飯

ポテトチップスとチーズ、バターしょうゆで作る
悪魔なひとりメシ。深夜に食べたら、背徳感
たっぷり……。だけど抜群においしい♪



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
- ・ポテトチップス（のりしお）：15g+5枚～
- ・ピザ用チーズ：10g
- ・バター：10g
- ・しょうゆ：小さじ1

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、いただいたポテトチップス15g、チーズ、バターをのせ、しょうゆをかける。
- 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 取り出して混ぜて、ポテトチップスを5枚ほど刺す。

IRIS IRIS OHYAMA

1分〇飯

中級編



IRIS IRIS OHYAMA

1分飯

中級編

特上ちくわの蒲焼きき重



IRIS IRIS OHYAMA

1分〇飯

中級編

特上ちくわの蒲焼き重

まるでうなぎ！？なコスパ抜群の蒲焼き重。
めんつゆをたっぷり煮からめたら、甘辛蒲焼き味で
気分は上々♪



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
- ・ちくわ：2本
- ・サラダ油：少々
- ・めんつゆ（2倍濃縮）：小さじ2
- ・すりごま（白）：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 パックごはんを電子レンジ（500W）で1分半温める。
- 3 ちくわは縦に切り1枚に広げ、内側に縦に5本ほど切り込みを入れる。
- 4 <3>を横長にして置き、蒲焼きの串を打つように3箇所、楊枝を刺す。
- 5 フライパンにサラダ油をひき、<4>を内側を下にして入れて中火で焼く。両面焼き色がついたら、めんつゆを加えて煮からめる。
- 6 <2>のフタをはがし、ごはんにめんつゆを適量（分量外）かけ、楊枝を抜いた<5>をのせ、すりごまをふる。

IRIS OHYAMA

1分〇飯

中級編

豆腐とーん!



IRIS IRIS OHYAMA

1分〇飯

中級編

豆腐どーん!

パックごはんを豆腐をどーんとのせたインパクト満点の小どんぶり。豆腐さえあれば作れる、リピ確実の「とうめし」風ごはんです。



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
- ・木綿豆腐：150g
- ・サラダ油：少々
- ・めんつゆ（2倍濃縮）：大さじ1
- ・しょうゆ：小さじ1
- ・にんにく（チューブ）：小さじ1
- ・青ねぎ（小口切り）：適量
- ・七味唐辛子（お好みで）：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 パックごはんを電子レンジ（500W）で1分半温める。
- 3 豆腐は厚みを半分に切り、キッチンペーパーで表面を軽くふく。
- 4 フライパンにサラダ油をひき、<3>を入れ中火で両面焼く。めんつゆ、しょうゆ、にんにくを加え汁気がなくなるまで煮からめる。
- 5 <2>のフタをはがし、ごはんの上に<4>を重ね、青ねぎをのせ、お好みで七味唐辛子をふる。

IRIS IRIS OHYAMA

1分〇飯

中級編

ヘルシーチョモランパ飯



IRIS IRIS OHYAMA

1分〇飯

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⁰飯

上級編



IRIS IRIS OHYAMA

1分飯

上級編

ナマステキープカレー



IRIS IRIS OHYAMA

1分〇飯

上級編

ナスステーキマカレー

パッと簡単に作れる、お手軽パックごはんカレー。
野菜をざくざく刻んで入れたら、野菜の旨味たっぷりの
本格風キーマカレーに！



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
- ・合いびき肉：80g
- ・玉ねぎ：1/4個
- ・にんじん：1/5本
- ・ピーマン：1個
- ・サラダ油：少々
- ・水：100ml
- ・カレールウ：1かけ（約20g）
- ・にんにく（チューブ）：小さじ1/2
- ・しょうが（チューブ）：小さじ1/2
- ・卵黄：1個

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 玉ねぎ、にんじん、ピーマンはそれぞれみじん切りにする。
- 3 フライパンにサラダ油をひいて<2>を中火で炒め、しんなりしてきたらひき肉を加えてさらに炒める。
- 4 肉の色が完全に変わったら水を加え、カレールウ、にんにく、しょうがを加えて弱火で5分煮込む。
- 5 パックごはんを電子レンジ（500W）で1分半温める。
- 6 <5>のフタをはがし、ごはんの上に<4>をのせ、真ん中をくぼませて卵黄をのせる。

IRIS IRIS OHYAMA

1分ごはん

上級編

ギルティーフリー・チヂミ



IRS IRIS OHYAMA

1分〇飯

上級編

ギルティーフリー・チヂミ

パックごはんが華麗に変身！もち麦ごはんの
プチプチ感が小気味いい進化系チヂミ。食物繊維も
たっぷりなヘルシーレシピです。



材 料 (1枚分)

- ・アイリスオーヤマもち麦ごはん150g：1パック・
- ・卵：1個
- ・ニラ：5本
- ・塩：ひとつまみ
- ・ごま油：大さじ1
- ・コチュジャン：大さじ1

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 ニラは2cm長さに刻む。
- 3 ボウルにパックごはん、卵、<2>、塩を入れてよく混ぜる。
- 4 フライパンにごま油をひいて中火で温め、<3>を流し入れる。こんがり焼き色がついたら裏返し、同様に焼き色がつくまで焼く。
- 5 食べやすい大きさに切り分けて、パックに盛り、コチュジャンを添える。

IRIS IRIS OHYAMA

1分〇飯

IRIS OHYAMA

1分ごはん



動画もチェック！