

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
たっぷりの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分ごはん



パックごはんのご購入は
こちら