

食のチカラ オリジナルレシピ

桜庭先生 オリジナルレシピをご紹介します!

桜庭みさお先生

フリーパーソナリティー
フードコーディネーター・食育インストラクター
野菜ソムリエ・サケエキスパート



セット
するだけ!

炊飯器でキムチ炒飯



材 料 (4人分)

キムチ	120g
CGC商品もオススメ	
米	2合
ハム	4枚
ねぎ	30g
顆粒中華スープの素	大さじ1
卵	1個

油を使用しないから、カロリーオフ♪



作 り 方

- ① 炊飯器に米を入れ規定値まで水を入れた後、大さじ3杯ほどの水を取り除く。(キムチやねぎから水分が出るため)
- ② キムチはざく切り、ハムは1cm角にカットし、ねぎは細かく刻む。
- ③ 顆粒中華スープの素と②を①の炊飯器に混ぜ入れスイッチオン!
- ④ 炊き上がったら蓋を開け、すぐに卵を混ぜ入れ、15分保温する。
(※卵は必ず炊き上がってから入れる)
- ⑤ 炊飯器を開け、卵が固まっていたら盛り付けて完成!



盛り付け時に胡麻、刻みねぎ、キムチを添えるとGood!