

## 炊飯器でハンバーガー!?

キラキラ炊飯器に入れるだけの料理が大人気♡

『炊飯器ギャルの超絶品レシピ』 4/15発売

パスタ、ハンバーグ、ローストビーフ、ピザ、トッポギ etc. 120品を紹介



ファッション雑誌販売部数トップシェア(※)の株式会社宝島社(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:関川誠)は、料理系ギャルYouTuber「炊飯器ギャル」さんのレシピ本『材料入れてスイッチ押すだけ「ほち!ごはん」炊飯器ギャルの超絶品レシピ』を2024年4月15日(月)に発売します。

キラキラテープで装飾した炊飯器の上で切った不ぞろいの具材をまるごと放り込んでスイッチオン! 派手なネイルにギャルピースなど、料理動画の概念を覆すような炊飯器ギャルさんは、その自由さと料理の手軽さで人気を集めています。2023年7月に、ほぼ未経験から料理を始めて約半年で、SNS総フォロワー数が70万人を超えています。

本書では、炊飯器ひとつで作る煮込みハンバーグやパスタ、さばのみそ煮、ビビンバなど、“簡単でウマイ”料理120品を掲載。肩の力をぬいて手軽に作れるレシピばかりなので、料理初心者の方や一人暮らしの方、料理が面倒な方にもおすすめの一冊です。

『材料入れてスイッチ押すだけ「ほち!ごはん」炊飯器ギャルの超絶品レシピ』

発売日: 2024年4月15日/定価: 1320円(税込)

※ 日本ABC協会 雑誌発行人レポート2023年上半期(1~6月)より

## 炊飯器ギャル、ほぼ未経験から料理を始めて1年経たずにレシピ本発売!

相棒の炊飯器は  
キラキラに  
デコりました!こんにちは! ピンクの巻き髪とギャングネイル、そして鬼デコ炊飯器が  
トレードマークの炊飯器ギャルです!

みんなからは略して「すいぎゃる」と呼ばれてます!

まだ炊飯器ギャルを始めて1年も経ってないのにレシピ本発売しちゃいました!

アマチュア感出まくりですが、作った料理はプロ並みにおいしいのでご安心を♡

ほぼ料理未経験でしたが120品も炊飯器で作れた...料理ってちょろいかも...

著者取材・  
出演可能です!

## 炊飯器ギャル プロフィール

炊飯器料理専門の料理研究家でギャル。2023年7月に、料理経験ほぼゼロから炊飯器レシピのInstagramを始め、約半年でSNS総フォロワー数70万人を突破。誰でも作れる手軽さと、老若男女誰でもおいしいレシピ作りで、現在テレビや雑誌などでも活躍中。

## ♡♡♡♡♡炊飯器ギャル流「生トマトパスタ」の作り方♡♡♡♡♡

①スパゲッティを手で  
半分の長さに折って  
炊飯器に入れる②ひき肉やトマトなど  
の具材を丸ごと  
炊飯器に入れる③調味料や水を  
入れて炊飯器の  
スイッチオン!④20分たったら、  
ふたを開けて  
よく混ぜる

完成!



# パスタ、ハンバーグ、すき焼き…炊飯器で作る絶品ごはん120品掲載！

♡♡♡♡♡ こんな料理も炊飯器でできます！ ♡♡♡♡♡

＜某人気店の味にそっくりハンバーガー＞

＜クリームシチューペンネ＞

＜ローストビーフ＞

食パンの間に具材を挟んで炊飯器をぼち！ シチューのルウを最大限活用！

うす～く切るのがコツ！



♡♡♡♡♡ 定番料理も鍋やフライパンなしで完成！ ♡♡♡♡♡

＜肉じゃが＞

＜さばのみそ煮＞

＜ふっくらハンバーグ＞

炊飯後、味がしみるまで保温するのがポイント！

身ホロホロで  
さば嫌いでも食べられる！

炊飯器で作るから焦げ付かずに  
しっかり中まで火が通る！



♡♡♡♡♡ ご飯ものやスイーツも炊飯器で♪ ♡♡♡♡♡

＜ピビンバ＞

＜パエリア＞

＜台湾カステラ＞

総再生数

830万回超えの人気レシピ

この本史上一番の映え飯！

2回炊飯するのがポイント！



♡♡♡ 和食や洋食だけでなく、エスニック料理や韓国料理も豊富♪ ♡♡♡

