

つくってみよう!

おにぎらず

ごはんを2〜4種類の好きな具をのせてはさみ、
全体をのりで包みこみます。
休みの日の昼ごはんにつくろう!

おひる
ごはんに
いいね!



1

のりをまな板の上におく。塩を親指と
ひと指し指でつまんで、中央あたりに
ふる(ひとつまみ)。



2

のりの中央に卵1個分くらいのおおきさ
のごはん(50g)をのせて、しゃもじで
10センチ角に広げる。

こんな
くみ合わせに
したよ



3

好きな具をのせる
(写真はレタス、コ
ーンマヨネーズ、し
ょう油味のごま)。



[材料と分量]
のり全型4枚分

炊いたごはん……4杯分(400g)
のり……4枚(全型サイズ)
塩……小さじ1/4
好みの具……適量



ハム、チーズ、レタス、
とろろ昆布、しょう油味のごま、
塩昆布、かつおぶし、
コーン缶・ツナ缶
(マヨネーズを加えても)など

おすすめ!!



ぼく、わたしの1冊に
絵で料理の作り方が説明されています。
このとおりにすれば、だれでもおいし
く上手につくれます。
『こどもがつくるたのしいお料理』
婦人之友社刊 981円+税
*巻末のはがきでお申し込みください。

このページはご家庭内のみのご使用にとどめ、コピーなど転載はご遠慮ください。