

お弁当の日
ステップ1

自分でおにぎいをつくろう！



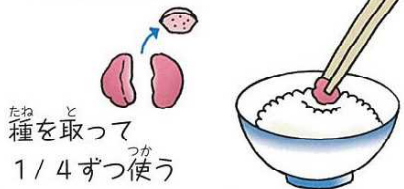
うめぼ
梅干しのおにぎり

土曜日は、おにぎり弁当です！
自分でつくってみましょう。

具をごはんに混ぜる

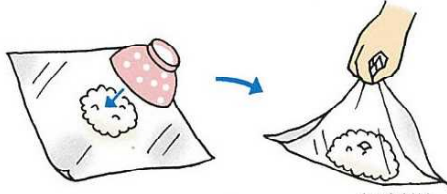


- ① ごはん茶わんにごはんを入れ、真ん中に梅干しを入れる

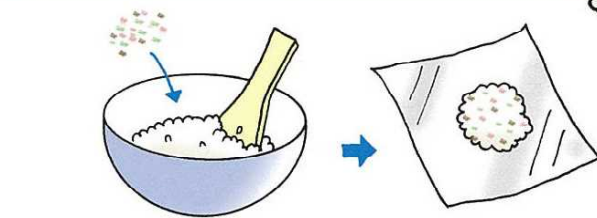


たねと種を取って
1/4ずつ使う

- ② ラップフィルムを敷いた上に、①のごはんをのせて、ラップフィルムごとにごじる



ラップフィルムの対角線
上の角を合わせてごはんを包む



ボウルにごはんを入れ
具をよく混ぜる

ラップフィルムにのせて
包む

手には見えないバイキンがいっぱいいます。
洗っても完全にはきれいになりません。直接
ごはんに触れないよう、ラップで包んでく
るといいですよ！

中にいれる具も、梅干しだけでなく「塩こ
ぶ」や「やきたらこ」「ツナマヨ」など、好
みのものを工夫しましょう。

にぎり終わったら、ラップフィルムははずしてね！

もっとかんたん！「おにぎらず」



のりの上に
ごはんとう具をのせる



おりたたんで・・・



できあがり！



じょうずにはぎれない人も、これならおいしいおに
ぎりができますよ。
半分にきると、見た目もきれいです。