

お弁当の日
ステップ1

自分でおにぎりをつくろう！

ぎほん！



うめぼ
梅干しのおにぎり

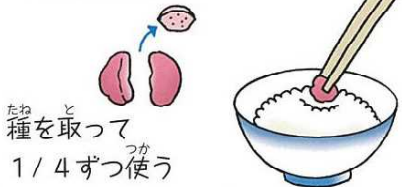
土曜日は、おにぎり弁当です！
自分でつくってみましょう。

具をごはんに混ぜる

どこからたべても
おいしい！！

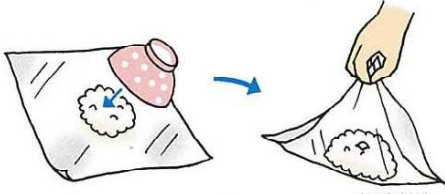


- ① ごはん茶わんにごはんを入れ、真ん中に梅干しを入れる



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・・・

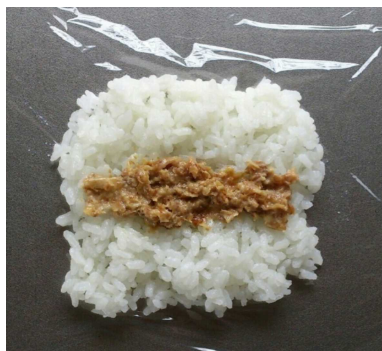


できあがり！



じょうずににぎれない人も、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。

『スティックおにぎい』

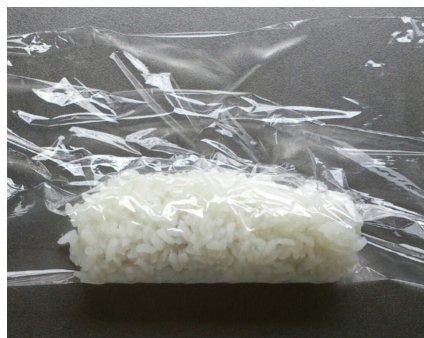


1ラップにごはんを広げる

ラップを広げ、その上にごは
んをのせる。少し横長の長方
形になるように・・・。

ごはんの中央に細長く具をの
せる。

入れすぎに注意！



2ラップでごはんを包む

上下のラップを重ね合わせる
ようにしてクルクルとまく。



3ラップの両はしをしぼる

ラップのはしをクルクルとキ
ャンディーのようにしぼって
できあがり！