

簡単クッキング つくってみましょう！！（ごはん編）

——の部分は
ぼくたち・わたしたちが
挑戦するよ！

☆ **おにぎい4種** ☆ 準備するもの：ボウル・しゃもじ・ラップ



<小魚おにぎい>

材料（小4個分）

材 料	分 量
ごはん	240g（茶碗2膳）
白ず干し（ゆでる）	12g（大さじ3弱）
青のり	0.4g（小さじ1/3）

<ゆかりおにぎい>

材料（小4個分）

材 料	分 量
ごはん	240g（茶碗2膳）
ゆかり	2.5g（小さじ1/2）
白いりごま	3g（小さじ2/3）

<チーズと昆布のおにぎい>

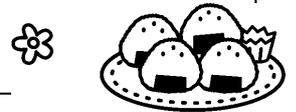
材料（小4個分）

材 料	分 量
ごはん	240g（茶碗2膳）
ﾌﾟﾛｯﾄﾞｽﾁｰｽﾞ（角切り）	50g
塩昆布	3.6g
白いりごま	5g（大さじ1弱）

【作り方】

アツアツのごはんにそれぞれの具を混ぜて、ラップを使って丸めよう！

おにぎりをにぎってみよう！
リボンやモールを使うとかわいく
仕上がるよ♪



<わかめと人参のおにぎい>

材料（小5個分）

材 料	分 量
米	1合
人参	15g
わかめごはんの素	大さじ1/2

【作り方】

- 1 人参は粗みじん切りにし、米と一緒に炊く。
- 2 炊き上がったごはんにわかめごはんの素を混ぜる。
- 3 ラップを使って丸める。

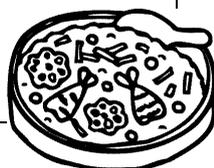
<キラキラ寿司> 準備するもの：ボウル・しゃもじ・まな板・包丁・ピーラー・抜き型など

材料（4人分）

材 料	分 量
ごはん	480g（茶碗4膳）
鮭フレーク	大さじ3
白いりごま	大さじ2
すし酢	大さじ2

（飾り用）

きゅうり、にんじん、
ハム、スライスチーズ、
ミニトマトなど



【作り方】

- 1 人参の皮をむき、輪切りにしてゆでる。
- 2 温かいご飯に鮭フレーク、白いりごま、すし酢を加えよく混ぜる。
- 3 2を器に盛り付けておく。
- 4 きゅうりは輪切り、人参、ハム、スライスチーズはハートや星・花などの抜き型で型抜き、ミニトマトは半分又は1/4に切る。
- 5 3の上に、4を彩りよく飾る。