

# おにぎり

★ごはんの量は、1人分250g（茶わん2杯分）

## おにぎりの作り方

用意するもの



のり・ゴマなどまぶ  
したり、まいたりするもの。

### 〈中に入れるもの〉

- 梅干し
- つくだ煮
- 塩昆布
- たらこ
- 鮭
- かつお節にしょうゆをかけたもの

汁気がなくて小さくできるものなら  
なんでもOK

### 〈まわりにつけるもの〉

- ゴマ
- ふりかけ
- 青のり

### 〈まくもの〉

- のり
- とろろ昆布
- うすやき卵
- 青菜

1



手にかかるく水を  
つける。

(水をつけすぎないゆ)

2



うすく塩をつける。

3



ごはんを広げ、  
中心に具をうず  
めるようにしておく。

4



具をつむようにして、ごはんを  
にぎる。

### ちょっとしたコツ!

のりを別に持って行って食べるときにまくと、パリッとしておいしく食べられます。

## 作っておくと便利な一品 そくせきつくだ煮

- A ● 小ぶりのいりこ又は、ちりめんじゃこ…20g ● 細切りの塩昆布…10g ● かつお節…10g ● いりごま…10g  
B ● さとう…大さじ1+1/2 ● しょうゆ…小さじ1+1/2 ● みりん…小さじ2 ● 酢…小さじ2

Bの調味料をまぜ合わせて、Aの材料とよくあえる。