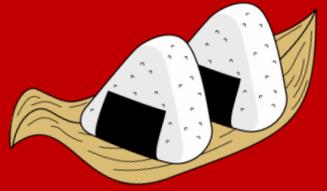


この機会にお子さんと

# おにぎり作り



しませんか？

お子さんと一緒に楽しく時間を過ごせて、おいしく食べられるおにぎり作り！  
具たくさん汁物と合わせると、栄養たっぷりかんたんランチのできあがり♡

①ごはんを具を  
いっしょにまぜる



②器にラップをかけ、  
まぜごはんを入れる



③ラップの口をもって  
キュッとしぼる



④細長くすると小さい  
子でも食べやすい！



お子さんとおうちの人と一緒につくってください♡ (写真は2歳0ヶ月です)

## 青のりとじゃこ かんたん度★★★



材料(2人分)	
ごはん	… 1合
青のり	… 大さじ1
じゃこ	… 大さじ2
塩	… 少々

- 作り方**
1. 青のり、じゃこ、塩をまぜあわせる。
  2. ごはんをまぜる。

## ゆかりとじゃこ かんたん度★★★



材料(2人分)	
ごはん	… 1合
ゆかり	… 小さじ½
じゃこ	… 大さじ2

- 作り方**
1. ごはんにゆかり、じゃこをまぜあわせる。加熱してきざんだ野菜を加えてもOK!!

## わかめごはん かんたん度★★★



材料(2人分)	
ごはん	… 1合
乾燥わかめ	… 小さじ1
塩	… 小さじ¼
顆粒だし	… 2つまみ

- 作り方**
1. 乾燥わかめは水で戻し、食べやすい大きさに刻む。
  2. ごはんにわかめ、塩、顆粒だしをまぜる。じゃこなどを混ぜてもOK!

## おかかごはん かんたん度★★★



材料(2人分)	
ごはん	… 1合
かつおぶし	… 1袋3g
しょうゆ	… 小さじ1
砂糖	… 小さじ½
酒	… 小さじ½

- 作り方**
1. タッパー等にかつおぶしと調味料を入れて混ぜる。
  2. レンジ600Wで30秒加熱し混ぜる。さらに30秒加熱して混ぜる。野菜等を加えてもOK!

# レンジ鮭ごはん かんたん度★★

# さつまそばろ かんたん度★★



- 材料(2人分)**
- ごはん … 1合
  - 塩鮭(甘口) … 1切れ
  - 青菜など … 適量

- 作り方**
- オーブンシートに塩鮭を包み、レンジ600Wで1分程度加熱する。さめたら皮と骨を取ってほぐす。
  - ごはんとまぜる。混ぜる野菜は何でもOK!

市販の鮭フレークより断然おいしい♡



- 材料(2人分)**
- ごはん … 1合
  - さつまいも … ½本100g
  - 豚or鶏ミンチ … 70g
  - しょうゆ・砂糖 … 大さじ1

- 作り方**
- さつまいもは1cm角に切る。
  - ミンチ、ひたひたの水、しょうゆ・砂糖を加えて煮汁がなくなるまで煮る。
  - ごはんとまぜる。

かぼちゃでもよく合う!

# オクラツナ炒め かんたん度★★

# 小松菜そばろ かんたん度★★



- 材料(2人分)**
- ごはん … 1合
  - オクラ … 4~5本
  - ツナ缶 … ½缶
  - 麵つゆ(3倍) … 小さじ1

- 作り方**
- オクラは種を取って刻む。
  - ツナの油ごと、オクラを麵つゆと水50ccで汁気がなくなるまで炒める。
  - ごはんとまぜる。

じゃこやかつおぶしでもおいしくできます♡



- 材料(2人分)**
- ごはん … 1合
  - 小松菜or大根葉 … ¼束
  - 鶏ミンチ … 70g
  - おろししょうが … ½片分
  - 醤油・砂糖・酒 … 大さじ1½

- 作り方**
- 小松菜は細かくきざむ。
  - 小鍋にごま油とおろししょうがを入れて火にかける。ミンチ、小松菜、調味料を入れ、汁気がなくなるまで炒め煮する。
  - ごはんとまぜる。

小松菜はゆでて刻むとアクが減って食べやすい♡

# アンパンマンおにぎり かんたん度★

かんたん度★

- 材料(1こ分)**
- ごはん … 100g
  - ウィンナー … 1本

- 作り方**
- ウィンナーを切る。鼻・ほっぺは輪切り、口は半月切りにするとかんたん。
  - 器にラップをかけ、ウィンナーを並べる
  - ごはんをのせ、にぎる。ひっくり返せばできあがり!



# モンスターボールおにぎり かんたん度★

かんたん度★

- 材料(1こ分)**
- ごはん … 100g
  - かにかま … 1本
  - 海苔、チーズ … 適量

- 作り方**
- かにかまは開く。海苔、スライスチーズは写真のとおり切り取る。
  - 器にラップをかけ、かにかま、海苔、スライスチーズを並べる。
  - ごはんをのせ、にぎる。ひっくり返せばできあがり!

