

おうちdeツキグ

おにぎり

コツさえつかめば、ラクラクに作れるよ。

材料 (1個分)

- 温かいごはん (おしゃわん 1はい分)
- 塩少々 (3本のゆびで1つかみ)

道具

サランラップ

♡ 好きな具をごはんのまんなかに入れたり、ごはんに乗せたりしてにぎると自分好みのおにぎりを作ろう。

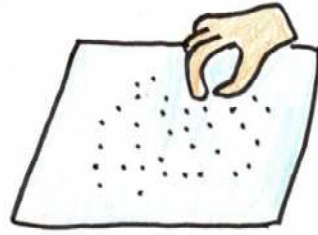
おこめクイズ

つぎのうちおこめからできるたべものはどれだ？

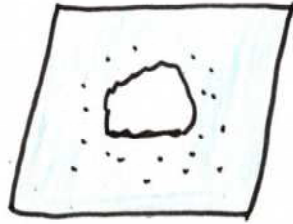
- ① 日本酒
- ② 酢
- ③ おせんべい

作り方

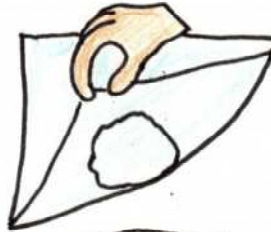
< 荒川区ひろば館 >



① テーブルに敷いたラップの上に塩をまんべんなくふる



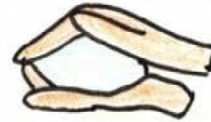
② ラップのまんなかにごはんをのせる。



③ ラップの角を1つずつ持ってひとつにまとめる



④ 上下からごはんをおさえこんでにぎる



⑤ 片ほうの手をさんかくにして両手でしっかりとにぎる

⑥ ごはんを何回かころがして同じようににぎって形がしっかりしたらできあがり！！



ひろば館 職員人気No.1は、
シヤケおにぎり
その他は、
からあげ、
うめぼし、
ツタマヨ、
パルチズ、
コーおかが、
などなど...