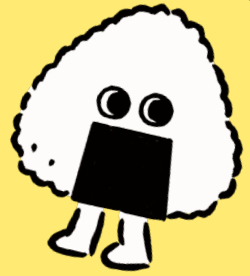


# マイおにぎり

えら 選んで作ろう!

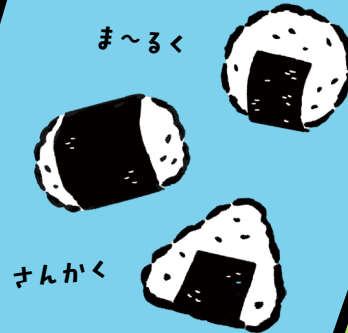


どんな形のおにぎりにする? おにぎりの中には何を入れる?  
自分の好きを詰め込んだ「マイおにぎり」を  
作る旅に出かけよう!

## スタート

今回、おにぎりに使う  
お米の種類は?  
お米の種類

おにぎりの形を決めよう!



おにぎりの具材を  
選ぼう!

具材の名前

## おにぎりクイズ

おにぎりは  
どのくらい前から  
食べられていた?  
おまけ

- ① 約500年前 (戦国時代ごろ)
- ② 約1000年前 (平安時代ごろ)
- ③ 約2000年前 (弥生時代ごろ)

正解は裏面へ…!

のりの貼り方を考えよう!



できあがりのおにぎりとお名前を書こう!

## マイおにぎりの完成図

マイおにぎりの名前

準備が  
できたら、  
おにぎりを  
作ってみよう!

## レッツ チャレンジ



# マイおにぎり

## を作ってみよう!



かんしゅう なかもらみほ かんりえいようし  
監修・中村美穂さん(管理栄養士)

### 作り方

#### 0 手を洗ってスタート

おにぎりを作る前にまずは、右のリストを見ながら手を洗おう!

#### てあら 手洗レマスターになろう!

- 石けんはあわをよく立てて洗おう。
- 手のひらとこう、指の間、爪の間もしっかり洗おう。
- 泡はよく洗い流そう。
- 最後は、きれいなタオルで手をふこう。

#### 1 具材を入れる



ボウルに温かいごはんと好みの具材を入れ、ごはん粒をつぶさないようにスプーンでさっくり混ぜる。

#### 2 ラップでにぎる



ラップを広げてごはんをのせて包み、好きな形ににぎる。  
※にぎるときは、やけどに注意!

#### 3 のりをはる



のりを好きな形にはりつける。

#### 4 いただきます!



## おうちで作ってみよう!

どんな具材があるかな?



おうちの中をさが探してみよう!



ほかのおにぎりレシピを見る



子ども向けのレシピがたくさん

『わくわくキッチン』で検索!

### しよくザレナが 食材探しのヒント

#### 混ぜるなら…

- 赤** : 鮭フレーク、ケチャップ、にんじん
- 緑** : 青のり、枝豆、わかめ
- 黄** : コーン、チーズ、煎り卵

#### 中に入れるなら…

鮭、たらこ、梅干し、塩こんぶ、おかか、ツナマヨなど  
自由にアレンジしてみよう!