

# 10級

はじ ひと きゅう  
初めてチャレンジする人は、10級からスタート!

## ざいりょう にんがん 材料(4人分)

こめ	ごう	やく	300g
米	2合	(約)	
みず	400~450g		
水			

## <ポイント>

た はん うつわ  
炊けたご飯を器にうつしておく  
と、にぎりやすいよ。  
つか て  
ラップを使うと手につかないよ。

① ① 米を正確に計量カップで  
はかって、ボウルに入れる。



② ② 米をとぐ。



③ ③ 米にあった量の  
水を入れ、炊く。



④ ④ しゃもじでほぐ  
し、ご飯をにぎる。



## <アレンジ>

※しそやわかめご飯の素を使って、混ぜご飯にしてもいいよ。

※ ⑤ 形は ⑤ まる や、 たわら 、 さんかく などなんでもいいよ。



まる



たわら



さんかく



せかい ひと  
世界に一つだけの  
おにぎりを作ろう!

