

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 米	ごう やく 2合 (約300g)
みず 水	400~450g

<ポイント>

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

① 米を正確に計量カップで
はかって、ボウルに入れる。



② 米をとぐ。



③ 米にあった量の
水を入れ、炊く。



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。

※形は  や、、 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！

