

# 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！

## おにぎり

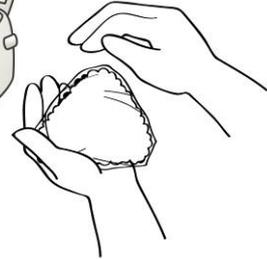
### 【材料】

こめ 米  
みず 水

(その他は、自由です！)

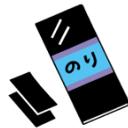
### 【作り方】

- ① 米をとぐ。
- ② 米に合った量の水を入れ、炊く。
- ③ ごはんをにぎる。



### 〈作り方のアレンジ〉

※おにぎりの形や具はなんでもいいよ。  
※のりやごまで、かおを作ってもいいよ。



### 形を工夫



パンダ



うさぎ



くま など

### 具を工夫



さけ



ツナマヨ



ウインナー

など