

10級 きゅう

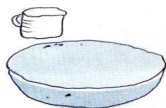
ざいりょう にんぶん
材料(4人分)

こめ 2合 (約300g)
みず 400~450g

〈ポイント〉

炊^たけたご飯^{はん}を器^{うつわ}にうつしておくと、
にぎりやすいよ。
ラップ^{つか}を使うと手^てにつかないよ。

① 米を正確に計量カップで
はかって、ボウルに入れる。



②^{こめ}米をとぐ。



③ 米に^{こめ}あった^{りょう}量の^{みず}水^いを入れ、^た炊く。



④しゃもじでほぐし、ご飯^{はん}をにぎる。



<アレンジ>

※しそやわかめごはんの素を使って、混ぜごはんにしてもいいよ。

※形は  や、  、  などなんでもいいよ。



せかい ひとつ
世界に一つの
おにぎりをつくろう！