

自分でいろいろな具材くざいを使っておにぎりを作ろう。

- ・3種類以上の△を1人で作ってね。
 - ・三角形ににぎらなくてもいいよ (ラップを丸めるだけでできる)。
 - ・具をアレンジして作っても OK。
 - ・ビンゴに挑戦して賞をねらうのも楽しい!
- ワークシートには2つのチャレンジがあるよ。
- ・チャレンジ1: △を作ろう。
 - ・チャレンジ2: △ プラス 1品以上 (ミニトマトなどでもいいよ) を加えよう。

レシピの★は加熱して食べる食品だよ。
分からなかったらおうちの人に聞いてね。

<p>① うめぼし 梅干し△</p> <p>夏バテにきくよ。</p> 	<p>② おかか△</p> <p>チーズを入れても OK! うまみ成分<small>うまみ成分</small>たっぷりでおいしい!</p> 	<p>③ こんぶつくだに△</p> <p>食物せんい<small>食物せんい</small>がおなかの調子をととのえるよ! コーン★プラスでおいしさUP。</p>
<p>④ チーズ・天かす△</p> <p>大学生おすすめ: 作り方は下に↓</p> <p>ちりめんじゃこやキムチを入れたり、アレンジしてね。 天かすがうまい!</p>	<p>⑤ ソーセージ・ツナマヨ△</p> <p>大学生おすすめ: 作り方は下に↓</p> <p>ソーセージとツナで元気モリモリ。 レタスは香川県が産地だね。</p> 	<p>⑥ ポテチ△</p> <p>どうしても他に作れない時の最終手段。ポテチは2、3枚だけ、くだいてまぶす。お菓子だけ食べないでね!</p> <p>パリパリ楽しい。意外な組合せ!</p> 
<p>⑦ サケ★△</p> <p>魚好きには最高!!</p> <p>かたまりのままでもOK</p> 	<p>⑧ シュウマイ★△・肉団子★△</p> <p>食べごたえ 100点</p> <p>天むすのように作ってね。</p> 	<p>⑨ つけもの△</p> <p>コリコリでうまい!</p> 

④ 天かす・チーズ△の作り方

- 1 ラップにのりをのせる。
- 2 のりの上にごはん、くだいたチーズ、天かすをのせて巻けば、出来上がり。
◎好みで、マヨネーズをかけてもいいよ。

⑤ ソーセージ・ツナマヨ△の作り方

- 1 ラップの上にレタス1枚を広げる。
- 2 レタスの上にごはん、ツナ、マヨネーズをのせる。
- 3 真ん中に魚ソーセージをのせて、包めば出来上がり (ウインナーを使うときは加熱してね)。

(参考資料) ぜひ読んでね。

♪ラップで作るおにぎりのいいところ♪

- ① 熱いごはんをじかにさわらなくてもできる。
- ② 短い時間でできる。
- ③ 手にごはんがつかない。
- ④ 洗い物が少なくなる。

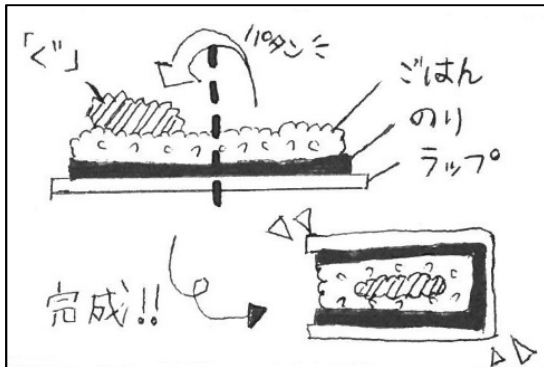
そのうえ、せいけつ!

☆ 一度にたくさん作って、そのまま冷凍することもできるよ。

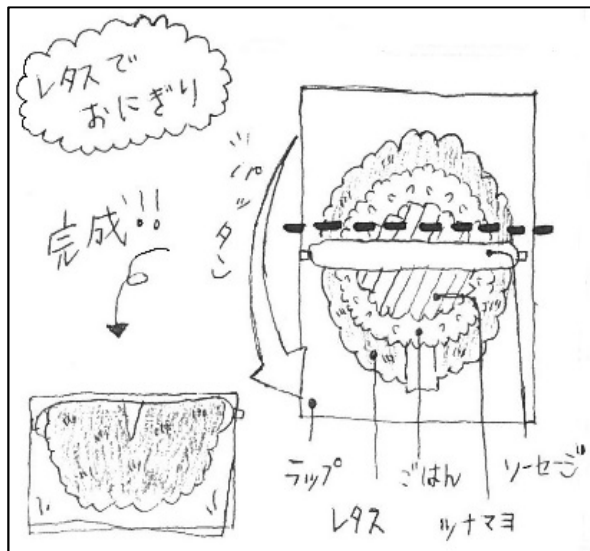
注意! ラップを使いすぎないように気をつけよう。

にぎらなくてもできるおにぎり「おにぎらず」って?

- ① ラップを広げる。
- ② のりやごはんをのせる。
- ③ 具をのせる。
- ④ たたんだり、丸めたりする。



上から見ると



横から見ると

☆何をを作るか、迷ったら…**ビンゴ賞**をめざしてみよう☆
 ~よこ、ななめ、たて で、どの組み合わせにチャレンジする?~

	番号	賞	
よこ	①②③	スピード賞	一番早く作れる3品だよ。
よこ	④⑤⑥	変わり種賞	おにぎりとは意外な組み合わせ!
よこ	⑦⑧⑨	オールスター賞	魚・肉・野菜がせいぞろいだよ。
ななめ	①⑤⑨	つけこみ賞	つけこんだ具を使った3品。
ななめ	③⑤⑦	海の幸賞	どの具も海でとれるものだよ。
たて	①④⑦	真っ赤で賞	赤い色の具が集まったよ。
たて	②⑤⑧	元気賞	力のもとになる具でパワーアップ!
たて	③⑥⑨	フチパリコリ賞	いろんな歯ごたえを楽しもう。

朝ごはんを食べて、やる気、元気いっぱいの楽しい1日にしよう。