

## 親子でつくってみよう! おにぎり

新米の季節です。子どもと一緒にごはんを炊いて、おにぎりづくりに挑戦してみませんか?  
自分でつくったおにぎりの味は、おいしさも特別です。

### おいしいごはんの炊き方



★**こども** マークは子どもにやってもらいます

① 米を計量カップを使って、きちんと量ります

② 米を手早く洗います

★**こども** ボウルに こめをいれます  
そこに みずを いれます  
やさしく こめを まぜて あらいます  
みずは 2~3かい かえて  
あらいます



③ 水加減は正確にします

平らな台の上に釜をのせて、正確に水を入れます

④ 米を30分以上吸水させます

⑤ 炊飯器のスイッチを入れます

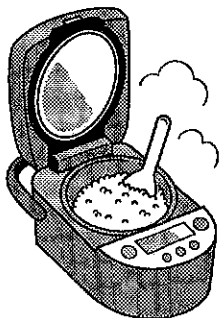
炊飯器のモードを選んでおきます

★**こども** スイッチを おします

⑥ 炊き上がったら、10~15分くらい蒸らします

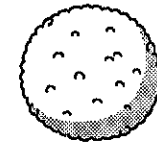
⑦ ごはんをほぐして、茶わんに盛りつけます

★**こども** ごはんつぶを つぶさないように  
しゃもじで ごはんを おおきく  
すくって ほぐします



※炊飯器によっては、吸水と蒸らしの時間が含まれているものがあります。

## いろいろな おにぎりを つくって みましょう



さんかく  
たわらがた  
まる



かぶっち



たらこ



こんぶ+しろごま



さけ+のり



ツナ+あおのり



チーズ+こまつな



チーズ+おかか



さけ+プロックリー



うめぼし

ほかにも好きな具材で

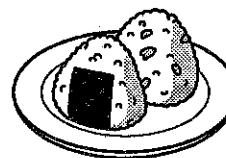
・しらす干し ・肉そぼろ  
・わかめ ・いり卵  
・ウインナーソーセージ など



とまっち

子どもとおにぎりを手軽につくるには、清潔なビニール袋の中に子ども用茶わん1杯分のごはんを、好きな具材を入れます。中身が飛び出ないように、袋の口を持って、ぶんぶん振り回すとおにぎりの完成です。

## おにぎり+みそ汁で朝食にぴったり!



朝食は1日を元気に過ごすために、しっかりとりたいものです。しかし、朝は慌ただしくなりがちなので、おにぎりとおだくさんの汁物を一緒にとると、手軽で栄養バランスがとれた朝食になります。