

10月9日（木）は家の人と一緒に作る「おにぎり弁当」の日です。
どんなおにぎりをつくろうかと、考えているところかと思えます。

おにぎりって、いくつでも食べられそうですね。

おにぎりの具や形は、いろいろに変えると楽しくなります。

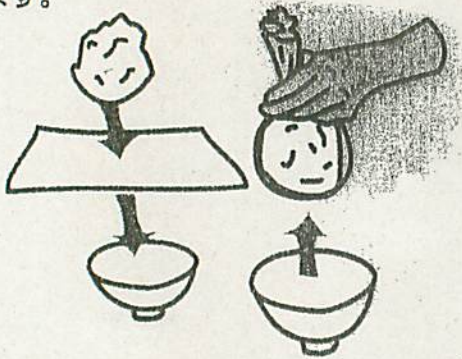
基本のおにぎりができればバリエーションは思いのままです。

※炊きたてをにぎるのがポイント

おにぎり用のごはんは、少しかために炊くのがポイントです。炊けたらすぐにボウルにうつして、やけどをしない程度のあつさまでさましたら、手早くにぎることが大事です。

基本の形—まん丸おにぎり

おちゃわんにラップをしき、ごはんを入れて、ラップごともちあげ、しぼるようにしてにぎると、丸いおにぎりができます。そして、ラップをはずしてから、塩のついた手でにぎります。

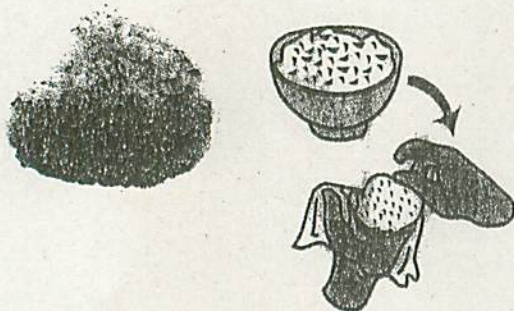


①ふりかけおにぎり



手のひらにラップをのせ、その上にごはんをのせてにぎる。すきなふりかけをかければできあがり。

②ゆかりおにぎり



ごはんをちゃわんに入れ、ゆかりをまぜこむ。これをラップでつつんでにぎる。

③のりおにぎり



ラップでにぎったおにぎりを、手に少しの水と塩をつけて、にぎりなおし、のりでつつむ。まん中を十字に切って、うめぼしをのせる。