

# おにぎり献立



梅しらすおにぎり

材料	作り方
ごはん お茶碗1杯	1) ボールに種をとった梅を入れ、しゃもじでほぐす。
しらす 大さじ2	2) 1) のボールにしらすを入れ、混ぜて、
梅干し 2個	好みのかたちに握って、完成！



# おにぎり献立



ハムおにぎり

材料	作り方
ごはん お茶碗1杯	1) ラップをしいて、その上にハムをおく。
スライスハム 1枚	2) ハムのまわりにマヨネーズをのせる。
マヨネーズ 適量	3) その上にごはんをのせ、ラップをくるくるさせて握る。
塩 適量	
サランラップ 適量	



# おにぎり献立



青のり焼きおにぎり

材料	作り方
ごはん 適量	1) ごはんに青のり・ごま・めんつゆを入れて混ぜる。
青のり 適量	2) 1) をおにぎりのかたちに握る。
白いりごま 適量	3) フライパンにごま油を入れ、2) のおにぎりを焼く。
めんつゆ 適量	
ごま油 適量	

