

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。 2) 1) のボールにしらすを入れ、混ぜて、好みのかたちに握って、完成！
しらす	大さじ2	
梅干し	2個	



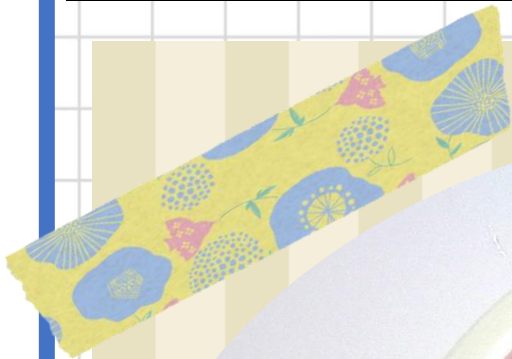
おにぎり献立



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。 2) ハムのまわりにマヨネーズをのせる。 3) その上にごはんをのせ、ラップをくるくるさせて握る。
スライスハム 1枚	
マヨネーズ 適量	
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。 2) 1) をおにぎりのかたちに握る。 3) フライパンにごま油を入れ、2) のおにぎりを焼く。
青のり	適量	
白いりごま	適量	
めんつゆ	適量	
ごま油	適量	

