

おにぎりタイプ



おにぎり

材料

- ごはん(米)
- のり
- 塩
- 具(うめぼし・かつお・たらこ・こんぶなど)
- ふりかけ

あったかいごはんてにぎろう!



にぎる前に知っておこう

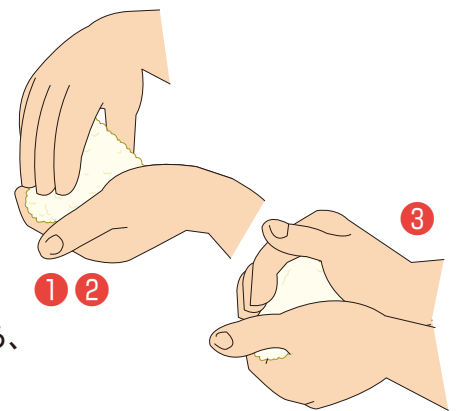
- ① ごはんをたく。水の量は米1に対して、米の量の1.2倍(体積)ぐらいにする。
- ② にぎるときにごはんが手のひらにつかないように、水をつけてにぎる。(※これを、手水という。)
- ③ 塩は人さし指と中指の指先につく量が1個分のめやすとなる。
- ④ 具は、ごはんの中央を指でへこませ、具をおしこむように入れてからにぎると、まん中にくる。

おにぎりの基本形

おこのみの形でにぎろう!

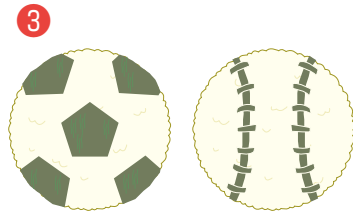
三角おにぎり

- ① 下になる手にごはんをのせ、底辺になるようにして、おにぎりの厚み(はば)を調節する。
- ② 上になる手は、親指と人さし指・中指で三角の形を形作る。
- ③ 軽くにぎるように両面をおさえ、手前におにぎりを回転させながら、それぞれの角、側面、はばをそろえてにぎる。
- ④ はばの部分にのりをまき、三角の両面にふりかけをかける。
- ⑤ そのほか、のりのまき方をいろいろ変えてにぎってもよい。
- 底辺から、両面にのりをまく。
- ひな人形の着物のように、のりをまく。

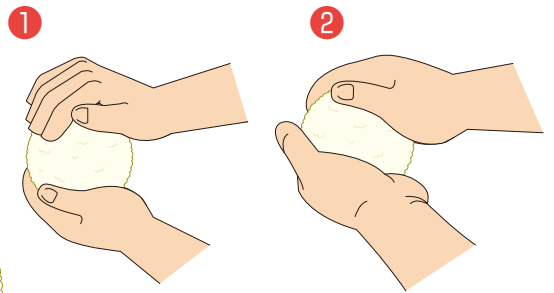


◆ 球形(ボール形)おにぎり

- ① ごはんを丸くボール状にまとめる。大きい球形は食べにくいので、ごはんは少なめにする。
- ② 両手で深くくぼみを作り、そのくぼみの中でおにぎりを回転させながら形をととのえる。おしこむようにぎって安定させる。
- ③ のりをサッカーボールや野球のボールのように形作って、切ってつけてにぎると楽しい。ふりかけをかけてもよい。

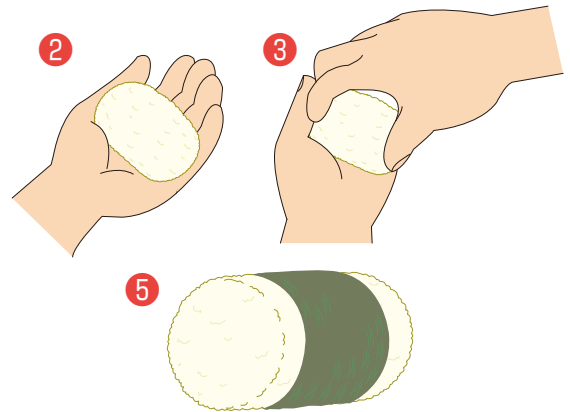


少し小さめが、食べやすいよ。



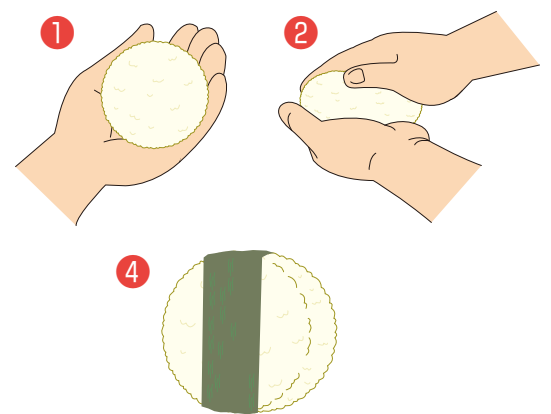
◆ たわら形おにぎり

- ① ごはんは少なめにする。
- ② 下になる手は、指先を丸めて、つつ形に自然に丸みを作り、形をととのえる。
- ③ 上になる手の、親指と人さし指・中指で側面を形作って、長さを調節する。
- ④ 両手で回転させながら、たわら形にととのえる。
- ⑤ のりは、おにぎりの長さにあわせておび状にまく。



◆ 丸形(たいこ形)おにぎり

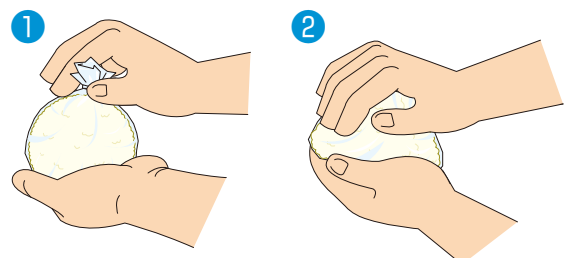
- ① 下になる手は、手のひらで自然に丸みを作り、形をととのえる。
- ② 上になる手は、ごはんを軽くおさえ、厚みを調節する。また、丸みをもたせて丸形に形をととのえる。
- ③ 両手で回転させながら、丸形にととのえる。
- ④ のりは、おにぎりの長さにあわせておび状にまく。



さんこう
参考

ラップでおにぎり

- ① ラップを15cmぐらいの正方形に切り、塩をふってごはんをのせ、口元をひねる。
- ② 口元を下にして、上からこのみの形ににぎる。
- ③ ラップをはずし、でき上がり。食べる直前にのりをまいて食べてもいいね。



ウィンナーソーセージのかざり切り^ぎ

材料 (1人分)

- ウィンナーソーセージ …………… 2~3本
- サラダ油 …………… 少々
- のり …………… 少し

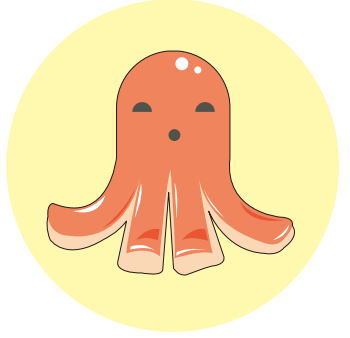
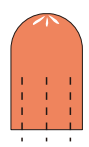
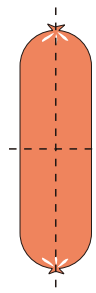
作り方



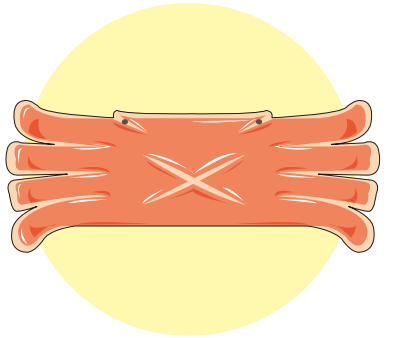
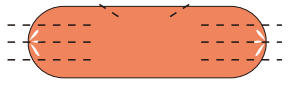
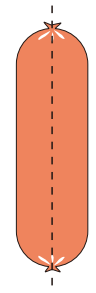
- ① ウィンナーソーセージを切る。(切り方は、※かざり切り参照。)
- ② フライパンにサラダ油を入れて熱し、ウィンナーソーセージをいためる。(または、なべてゆでる。)

かざり切り

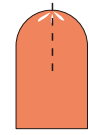
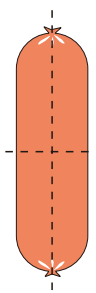
● **たこ**
 まな板にのせ、長さとはばを半分に
 する。1/4になったものに、はしからたて
 に3~4本切り目を入れて足を作る。
 のりで目と口をつける。



● **かに**
 たて半分に切り、かた側の中央ふちに
 切りこみを2つ入れて目にする。両は
 しからたてに深く3~4本切りこみ足
 を作る。



● **うさぎ**
 長さとはばを半分にする。1/4になっ
 たものに、切りこみを半分ぐらいまで
 入れる。のりで目鼻をつける。



グリーンアスパラガスのゆでたもの

材料

- グリーンアスパラガス …………… 適量
- 塩 …………… 少々
- マヨネーズ …………… 適量

作り方

- ① グリーンアスパラガスをあらう。
- ② 1本を、食べやすい大きさ (1/2~1/3) に切りわかる。
- ③ ふっとうした湯の中に塩少々を入れ、アスパラガスを入れ、2~3分間ゆでる。(※マヨネーズをつけて食べる。)

ハムロールポテトサラダ



材料 (4人分)

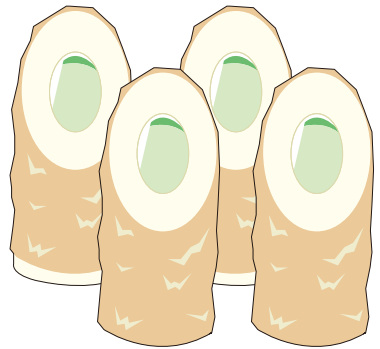
- じゃがいも 大2個
- きゅうり 1本
- ハム 8枚
- つぶコーン 適量
- マヨネーズ 大さじ2と1/2
- プレーンヨーグルト 大さじ1
- 塩 少々
- こしょう 少々



作り方

- 1 じゃがいもはよくあらって皮をむき、1 cm角に切る。
- 2 ①を水からやわらかくなるまでゆで、湯をきる。
- 3 きゅうりはうすい輪切りにして、塩をふる。
- 4 ボールにマヨネーズ大さじ2と1/2、プレーンヨーグルト大さじ1、塩・こしょう少々、コーンを入れ混ぜ合わせる。
- 5 ④にじゃがいもと水けをとったきゅうりを入れてあえる。
- 6 ラップにハムをのせ、中央にポテトサラダを入れてまきこむ。
- 7 ラップの上にリボンをまく。

ちくわのきゅうりのつまもの



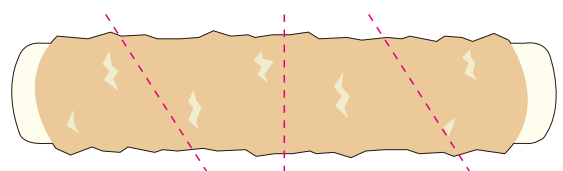
材料

- ちくわ 適量
- きゅうり 適量



作り方

- 1 きゅうり1本をちくわと同じ長さにして、3つわり~4つわりに切る。
- 2 ちくわのあなにきゅうりをつめこむ。
- 3 ちくわを図のように切り分ける。



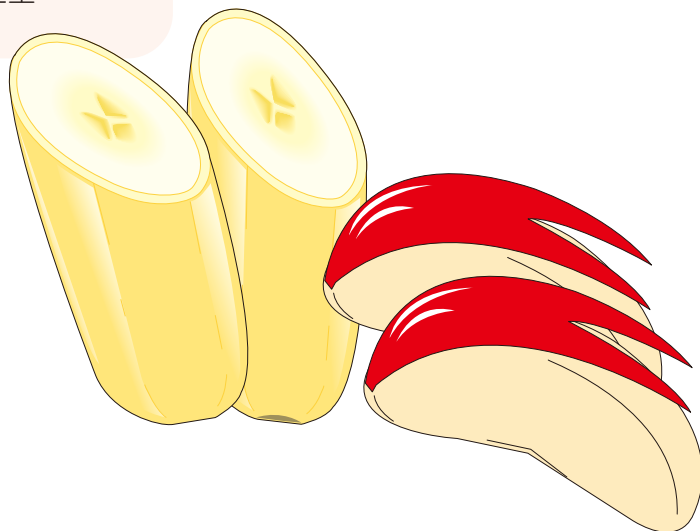
りんごとバナナのかざり切り^ぎ

さいりょう 材料

- りんご てきりょう 適量
- バナナ てきりょう 適量

つくかた 作り方

- ① バナナは1本^{ほん}を、半分^{はんぶん}にななめ^{ななめ}に切る^き。
- ② りんごはくし形^{くしがた}切りして、しん^{しん}を取り^と、はし^{はし}から皮^{かわ}に切りこみ^{きりこみ}をV^Vの形^{かたち}に入れ^い、つけ根^{つけね}を残^{のこ}して皮^{かわ}をむく。



ミニトマト

- 2~3個^こそえる。

さんこう 参考

へんしよく 変色させないために

- バナナは、切り口^{きりぐち}にレモン^{れもん}じる^{じる}をかける。
- りんごは、切った後^{あと}塩水^{しおみず}につけておく。