

たのしくたべようニュース

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

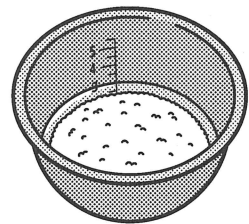


★**こども** マークは子どもにやってもらいます

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

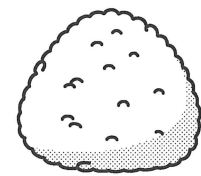
⑦ ごはんをほぐして、茶わんに盛りつけます

★**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

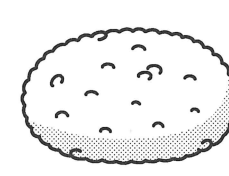


※炊飯器によっては、吸水と蒸らしの時間が含まれているものがあります。

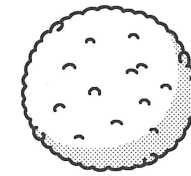
いろいろな おにぎりを つくって みましょう



たらこ



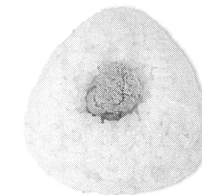
こんぶ+しろごま



さけ+のり



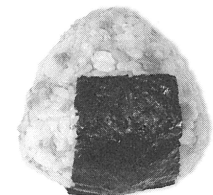
かぶっち



ツナ+あおのり



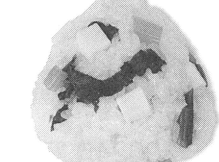
チーズ+こまつな



チーズ+おかか



さけ+ぶろっこりこ



うめぼし

ほかにも好きな具材で

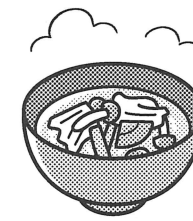
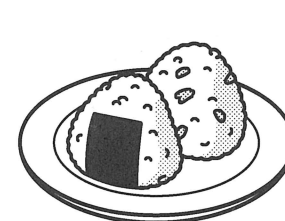
- ・しらす干し ・肉そぼろ
- ・わかめ ・いり卵
- ・ウインナーソーセージ など



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、ぶんぶんふ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、おにぎりとお味噌汁を一緒にとると、手軽で栄養バランスがとれた朝食になります。