

親子クッキング教室～生活習慣病を予防しよう～

# おにぎり



高松市食生活改善推進協議会

# 材料 (4人分)

米 2合(2カップ 180mlの計量カップ)

水 450ml



やきのり お好みで

かつおぶし お好みで



## 作り方①

米を洗い、炊飯器に水と一緒にに入れて、少しおいてから、炊く。ご飯をバットやボウルに移して、軽く混ぜてほぐす。



## 作り方②

ラップで好きな形に握って盛り付ける。

### **ポイント**

強く握りすぎないように、手で優しくご飯をまとめるように、きゅっとおさえてみよう！





ぜひ、いろいろな握り方でオリジナルのおにぎりを作ってみてください♪