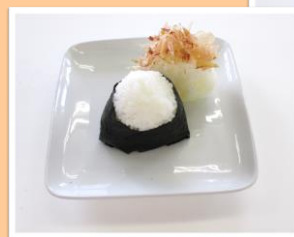


親子クッキング教室～生活習慣病を予防しよう～

おにぎり



高松市食生活改善推進協議会



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♪

高松市食生活改善推進協議会

材料（4人分）



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！