



おやこでつくろう！おにぎり

～すきな具(ぐ)をいれてモリモリたべよう



～つくりかた～

- ①お米をたこう！
- ②たきたてごはんにすきな具を入れよう！
- ③ぎゅっとにぎっておにぎりに
- ④のりをまいたり、ゴマをまぶしたり・・・
- ⑤さあみんなで食べましょう(^^)

スープもあるよ！

やけどに気をつけておゆをそそいでね！



～きょうのぐざい～



- ・しゃけ・さば・うめぼし
- ・シーチキンマヨネーズ
- ・とりそぼろ
- ・のり・ごま・ゆかり
- ・なめし・ふりかけ
- ・おつけもの
- ・ミートボール
- ・こんぶ・いかなご



おにぎりって“手抜き”じゃないの？

プレバト!!でおなじみ
料理研究家・土井善晴先生の言葉

「必要最小限のことをして、出来上がったおむすびって、
なんかええなあと思うんですよ」
「姿形を気にするよりも、美味しかったらそれでええわけ。
ごはんだけでみんなを幸せにする力があるということ
なんですよ」(象印マホービン 炊飯器CM)

「『毎日きちんとお料理をしなければならない』と気を張っている
お母さんは多いと思いますが、忙しくて難しいときもあるでしょう。
かといって手を抜いてしまうと、家族の体調の変化が心配に
なってしまう。それなら、毎日のごはんは“一汁一菜”で良いの
です。それなら続けやすいでしょう」(yahooニュース2016/12/2)

