

# 作ってみよう！おすすめレシピ



## いろいろなおむすび



材料（1人分）（g）	作り方
ごはん 茶碗 1 杯分 のり （あじつけのり, やきのり） 〔かつおぶし 好みの量〕 しょうゆ 少々	〈作り方〉 ① かつおぶしにしょうゆをまぜる。 ② あたためいごはんの中に①を具にしておむすびを作り、のりをまく。
〔ごはん 茶碗 1 杯分〕 さけフレーク 大さじ1 青のり 小さじ1/2 天かす 大さじ1 ごま油 小さじ1/2 白ごま 小さじ1	① ボウルにあたためいごはんを材料を入れまぜる。 ② 好きな形のおむすびを作ってできあがり。
ごはん 茶碗 1 杯分 スライスハム 1 枚 マヨネーズ 小さじ1 ＊しょうゆ 少量	① ラップにハム、マヨネーズ、しょうゆをのせ、その上にあたためいごはんをのせてる。 ③ くるっとまいておむすびを作る。
ごはん 茶碗 1 杯分 広島菜づけ（きざみ）大さじ1 ぶた肉（こま切れ）20g しょうゆ 少量 ごま油 小さじ1 白ごま 小さじ1	① フライパンにごま油を引き、ぶた肉、広島菜づけを入れいためる。 ② しょうゆで味付けし、白ごまをふりいれる。 ③ ごはんをまぜ、好みの形のおむすびを作る。



休業により、子どもたちの大好きな給食が食べられなくなりました。このページで簡単に作ることができるレシピの紹介をします。家庭での食事のレシピの参考になればうれしいです。ここに書いた材料がなくても、家庭にある材料でおいしく作るすることができますよ。

