

# おにぎらず(2しゅるい)をつくろう

## 【ざいりょう】ひといぶん



### 【おにぎらず】

ごはん 180g

#### ☆きゅうりとたまごとハム☆

きゅうり 1/4 ぽん

たまご 1/2 こ

さとう こさじ 1

あぶら てきりょう

ハム 1まい

やきのり (全形) <sup>ぜんけい</sup> 1まい

#### ☆ツナマヨチーズ☆

レタス (サニーレタス、サラダなでも)

1まい

スライスチーズ 1まい

ツナかん 1/2 かん

マヨネーズ おおさじ 1

めんつゆ (3ばい) おおさじ 1/2

こしょう

やきのり (全形) <sup>ぜんけい</sup> 1まい

## 【作 り 方】

### おにぎらず

① ごはんを4つにわけておく。

### ☆きゅうりとたまごとハムのおにぎらず☆

② きゅうりはせんぎりにする。

③ たまごはさとうをくわえ、うすやきたまごにする。

④ テーブルにラップをおき、のりをひしがたにおく。

⑤ 4つにわけたごはんのうちの1つをのりのまんなかにひろげる。

⑥ ごはんのうえにせんぎりのきゅうり、うすやきたまご、ハムをのせる。

⑦ 4つにわけたごはんのうちの1つをのせる。

⑧ のりの4つかどをおりたたみ、ぐとごはんをしっかりとつつむ。

⑨ とじめをしたにしてラップでつつんでおく。

### ☆ツナマヨチーズのおにぎらず☆

⑩ レタスはあらってみずけをふきとる。

⑪ みずけをきったツナかんに、マヨネーズ、めんつゆ、こしょうをいれあえる。

⑫ ④、⑤をおなじようにする。

⑬ ごはんのうえにレタス、チーズ、ツナマヨをのせる。

⑭ ⑦、⑧、⑨をおなじようにする。

⑮ ラップをはがし、ほうちょうでそれぞれはんぶんにかききる。

