



# ごまじゃこおにぎり



## ざいりょう (1人分)

れいとう  
冷凍ごはん  
ちりめんじゃこ  
いりごま

ちやわん はいぶん  
お茶碗 1杯分  
おお  
太さじ1/2  
小さじ1/2

## つくりかた

ざいりょう ようい  
①材料を用意する。



れいとう はん でんし あたた  
②冷凍ご飯を電子レンジで温める。



③ボウルにごはん、ちりめんじゃこ、いりごまを入れ、よく混ぜる。



ざいりょう す かたち  
④材料を好きな形ににぎる。ラップに包まないときは、手をしめらせる。



### ☆ワンポイントアドバイス☆

おにぎりを上手ににぎるポイントは、強くにぎらないことです。手のひらで少し押さえるぐらいがちょうどよい握り加減。手の中で転がして場所を変えつつ何度かにぎりましょう。コツをつかめば、上手にできるようになりますから、おにぎり名人めざしてチャレンジしてみましよう。