作ってみよう！

富士市立岩松幼稚園

おにぎり～自分でにぎってみよう～

材料　・ごはん　・好きな具
・ラップまたはビニール袋　・のり

作り方　～大人の準備～
①ラップを広げ、中央にご飯を乗せる。
（子供用は少なめの量）
②ご飯の真ん中をくぼませ、具を入れる。
③ある程度ラップを使って丸める。
（形は○でも△でも好きな形でいいです）
～子どもの出番～
④自分の好きな形ににぎる。
⑤ラップを外して、のりを巻いたら
できあがり！

ポイント＊のりをいろいろな形に切ると、顔になったり、富士山になったりするよ。
＊はじめはうまく握れなくても、だんだん上手になっていくよ。お父さんやお母さんの分も握ってあげよう！
＊自分でにぎったおにぎりのおいしさは格別！きっとたくさん食べられるよ。

簡単レシピ☆

◆◆◆かんたんでおいしいコーンポタージュ◆◆◆

① コーンクリーム缶（１缶）+牛乳（コーン缶と同じ容量）+コンソメ少々+塩・胡椒適宜を鍋に入れて火にかける。

イラストは出町書房のものを使っています。