

おひるごはんを
つくろう!!

おにぎり・みそしる

★ざいりゆ 材料(5分)★

- しんまい 新米 ... 700g (5合)
- ツナ(ノンオイル) ... 1缶
- マヨネーズ ... 少々
- うめぼし 梅干し ... 5粒
- のり ... 4枚
- 水 ... 1合につき100cc

- もめんとうふ 木綿豆腐 ... 1丁
- あぶら 油あげ ... 2枚
- 味噌 ... 80g
- 生わかめ ... 20g
- かつおぶし ... 5g
- にぼし ... 10g
- 昆布 ... 5g

いろいろな
具を入れて
やってみよう!

★作り方★

① お米を洗い
なべに水をいれる

ふたをして ...

② ①のふたはあけないよ!

③ ②のふたをあけて

④ ③のふたをあけて

⑤ ④のふたをあけて

⑥ ⑤のふたをあけて

⑦ ⑥のふたをあけて

⑧ ⑦のふたをあけて

⑨ ⑧のふたをあけて

⑩ ⑨のふたをあけて

⑪ ⑩のふたをあけて

⑫ ⑪のふたをあけて

⑬ ⑫のふたをあけて

⑭ ⑬のふたをあけて

⑮ ⑭のふたをあけて

⑯ ⑮のふたをあけて

⑰ ⑯のふたをあけて

⑱ ⑰のふたをあけて

⑲ ⑲のふたをあけて

⑳ ⑳のふたをあけて

㉑ ㉑のふたをあけて

㉒ ㉒のふたをあけて

㉓ ㉓のふたをあけて

㉔ ㉔のふたをあけて

㉕ ㉕のふたをあけて

㉖ ㉖のふたをあけて

㉗ ㉗のふたをあけて

㉘ ㉘のふたをあけて

㉙ ㉙のふたをあけて

㉚ ㉚のふたをあけて

㉛ ㉛のふたをあけて

㉜ ㉜のふたをあけて

㉝ ㉝のふたをあけて

㉞ ㉞のふたをあけて

㉟ ㉟のふたをあけて

㊱ ㊱のふたをあけて

㊲ ㊲のふたをあけて

㊳ ㊳のふたをあけて

㊴ ㊴のふたをあけて

㊵ ㊵のふたをあけて

㊶ ㊶のふたをあけて

㊷ ㊷のふたをあけて

㊸ ㊸のふたをあけて

㊹ ㊹のふたをあけて

㊺ ㊺のふたをあけて

㊻ ㊻のふたをあけて

㊼ ㊼のふたをあけて

㊽ ㊽のふたをあけて

㊾ ㊾のふたをあけて

㊿ ㊿のふたをあけて

① だしをとる (2種類をくらべてみよう!)

② 具を切る

③ 仕上げ

④ 10分ほど煮る

⑤ だし汁完成

⑥ だし汁に油あげと豆腐をいれる

⑦ だし汁にわかめをいれる

⑧ だし汁に味噌をいれる

⑨ だし汁に昆布をいれる

⑩ だし汁にかつおぶしをいれる

⑪ だし汁ににぼしをいれる

⑫ だし汁に昆布だしをいれる

⑬ だし汁に昆布だしをいれる

⑭ だし汁に昆布だしをいれる

⑮ だし汁に昆布だしをいれる

⑯ だし汁に昆布だしをいれる

⑰ だし汁に昆布だしをいれる

⑱ だし汁に昆布だしをいれる

⑲ だし汁に昆布だしをいれる

⑳ だし汁に昆布だしをいれる

㉑ だし汁に昆布だしをいれる

㉒ だし汁に昆布だしをいれる

㉓ だし汁に昆布だしをいれる

㉔ だし汁に昆布だしをいれる

㉕ だし汁に昆布だしをいれる

㉖ だし汁に昆布だしをいれる

㉗ だし汁に昆布だしをいれる

㉘ だし汁に昆布だしをいれる

㉙ だし汁に昆布だしをいれる

㉚ だし汁に昆布だしをいれる

㉛ だし汁に昆布だしをいれる

㉜ だし汁に昆布だしをいれる

㉝ だし汁に昆布だしをいれる

㉞ だし汁に昆布だしをいれる

㉟ だし汁に昆布だしをいれる

㊱ だし汁に昆布だしをいれる

㊲ だし汁に昆布だしをいれる

㊳ だし汁に昆布だしをいれる

㊴ だし汁に昆布だしをいれる

㊵ だし汁に昆布だしをいれる

㊶ だし汁に昆布だしをいれる

㊷ だし汁に昆布だしをいれる

㊸ だし汁に昆布だしをいれる

㊹ だし汁に昆布だしをいれる

㊺ だし汁に昆布だしをいれる

㊻ だし汁に昆布だしをいれる

㊼ だし汁に昆布だしをいれる

㊽ だし汁に昆布だしをいれる

㊾ だし汁に昆布だしをいれる

㊿ だし汁に昆布だしをいれる



※多摩・島しょ子ども体験塾は、東京都市長会の提言を受け、多摩・島しょ子ども体験塾運営本部が子どもの体験事業を実施する東京都下市町村に助成金を交付することによって、子どもたちに「本物」と「感動」を届けるものです。
日野市はこの助成を受け、事業を子どもたちに届けます。