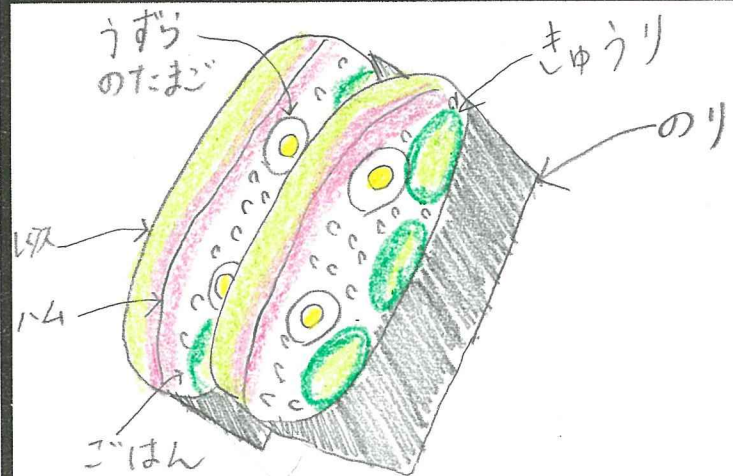
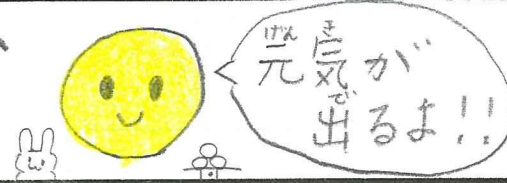


栄養たっぷり!! 月見おにぎらず



＜材料＞(1人分)＜分量＞

レタス	10g
ハム	2まい
うずらのたまご	2こ
きゅうり	20g
のり(焼きのり)	1まい
ごはん	130g 茶碗1杯

＜おすすめポイント＞

たまごは栄養がたくさんくまれているから、いそがしくても手軽に栄養を取ることが出来ます。しかも、うずらなのでゆでる時間を少なく出来ます。うずらもゆでてある物も売っているのだから時間を少なくでき朝にもひきたりです。レタス、ハム、きゅうりも栄養バランスが整っています。火も使いません!!(ゆでてある場合)

＜作り方＞

- ①レタスはみじん切り、きゅうりは輪切り、ハムは半分に切る。(うずらは後から)
- ②大きめのお皿を用意してサランラップをひく。のりを置き、ごはんを正方形にのせる。
のりは、表(つややかな方)を下にして置く!
- ③ごはんと同様に具材をのせる。①→ハ→ウ→キ
- ④サランラップごと包む。4すみをじゃんぱんに!!
1角もたんだらぎゃ、と少しおさえる。おしぎないよ!
- ⑤半分に切る。うずらのたまごの向きに気をつけて!!

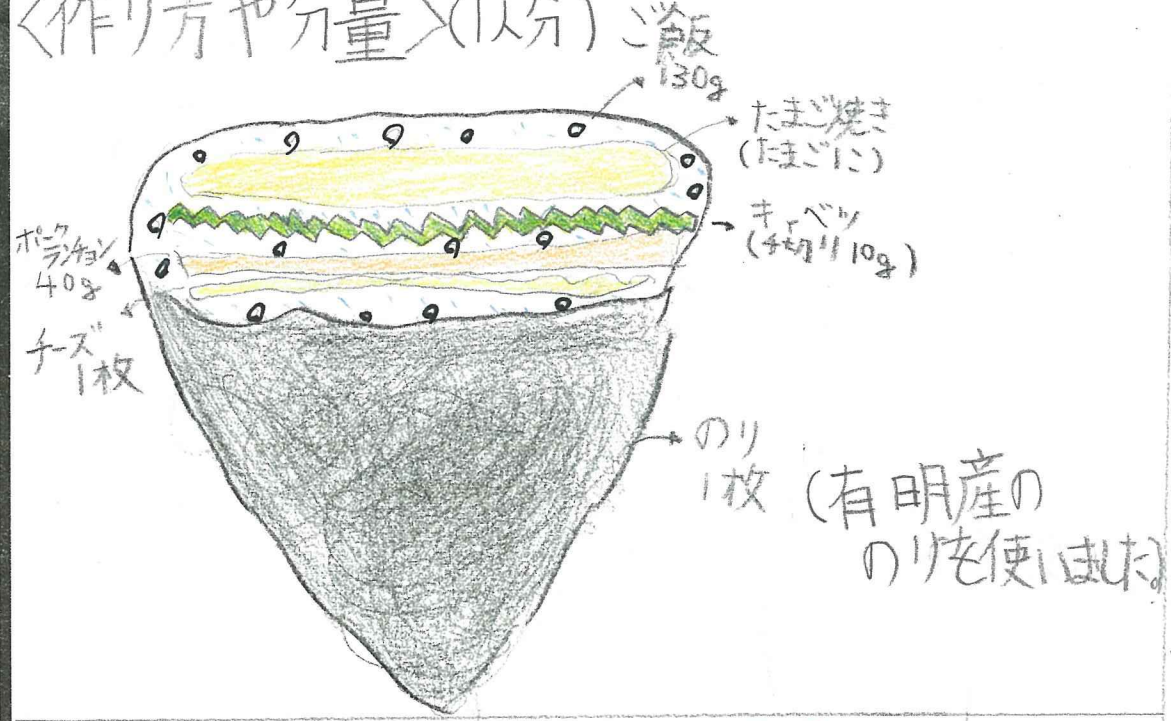
＜栄養のバランス＞



4年()組 名前()

サンドイッチ風沖縄ポークランチおにぎらず

〈作り方や分量〉(1人分)



- ① ラップの上にのりを置きます。 **つつろが下!!**
- ② ごはんを130gの半分をのせます。 **ごはんは四角く平べったく!**
- ③ ごはんの上に千切りキャベツをのせます。 **ごはんと同じように**
- ④ たまごをわり、フライパンにサラダ油をひきます。たまごをフライパンに入れてたまご焼きをつくります。 **キャベツと同じようにおります。**
- ⑤ ポークランチを焼きます。
- ⑥ キャベツ→たまご焼き→ポークランチ→チーズでのせてのりをかぶせる。
- ⑦ ラップの上から切ります。 **しっかり切る方向に気をつける。**

〈おすすめのポイントや調べたこと〉

ポークランチがぶあつ目だったので **OPPRサンドイッチ風** にしてみました。 チーズのとりけたつまみとポークランチミートがすごくマッチしていて 食べたらずせな気持ちになります!ぜひ作って食べてみてください!

食材いろいろ豆知識

赤(体をつくる)

日本で食べられるたまごはおもにわとりのたまご

黄

ごはん

炭水化物でエネルギーになりやすいです。11月ごろがおいしい時期

緑(体の調子をととのえる)

のり

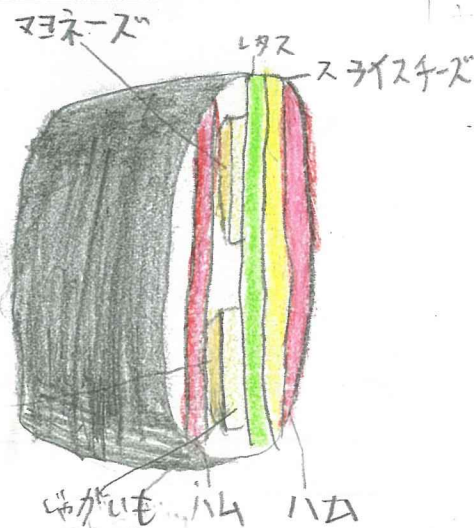
有明のりは格です!たんぱくしがたくさんあります。

ビタミンCがたくさんあります

4年()組 名前()

栄養たくさんおにぎらず

作り方や分量



材料	分量
・ハム →	2まい
・レタス →	10g
・スライスチーズ →	1まい
・ジャガイモ →	20g
・マヨネーズ →	4g
・米 →	130g

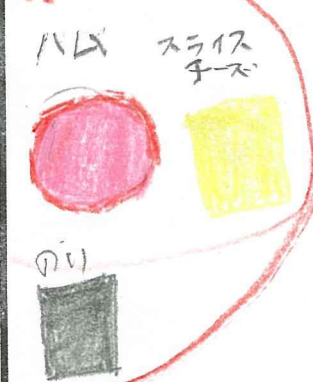
作り方

- ① お皿の上にラップを敷いてその上にのりを置く。
- ② のりの上に130gの米の半分(65g)をのりの上にのせる。
- ③ のりの上に好きな順で具材をのせる。
- ④ 向かいあうはしののりの中におりたたむ。
- ⑤ 完成!!!

おすすめポイントや調べたこと

マヨネーズを少し多くいれるとレタスとのサッパリしてサラダのような味になります。ハムにもマヨネーズがはいります。じゃがいもはよくレンジをした方がおいしいです。

赤



黄



緑



食べ物物の働き

- 赤 → 体を作る。
- 黄 → エネルギーになる。
- 緑 → 体の調子を整える。

4年()組 名前()



ヘルシーおにぎらず



作り方や分量



1人分

ごはん 130g
マヨネーズ 4g
たまご (スクランブルエッグ) 1個
ハム 2まい
塩 1つまみ
さとう 4.5g
きゅうり 20g

おすすめポイントや調べたこと 感想

工夫
ハムを切らずそのまま入れ
ハムの味を強めた。
きゅうりを細くし食べやすく

さいしよはきゅうりとごはんが合うか分からなかったけどたまごとハムがあってサンドイッチのようになっておいしかったです。
ちかうレシよを使ってもおいしいのでぜひ朝時間がないときでも作るに作れるので作ってみて

たさい 色んな人にもおしえて

作り方

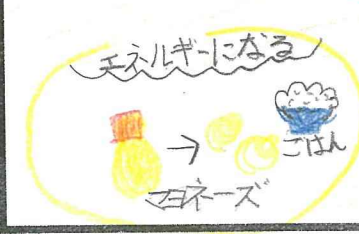
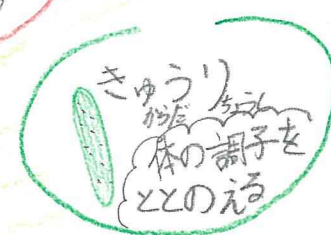
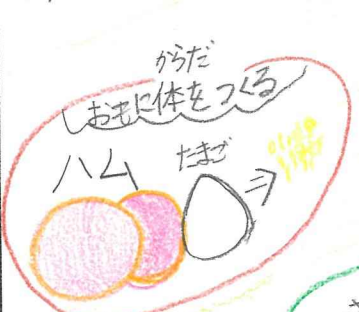
1 たまごにを皿に入れ塩とさとうを入れよくまぜる。⇒スクランブルエッグにする。×フライパンにたまごを入れるはしてこず
2 次に作ったスクランブルイクを皿にうつす

3 きゅうりを切る。
4 ラップの上にのりをのせる。
5 スクランブルエッグはポロポロあちるのでのりの上でOK!
6 ラップの上に ごはん→ハム(4等分)→きゅうり→たまご→ハム(4等分)→ごはん

7 (かどのの) を包めは完成

×スクランブルエッグの中に塩とさとうを入れる

栄養バランス



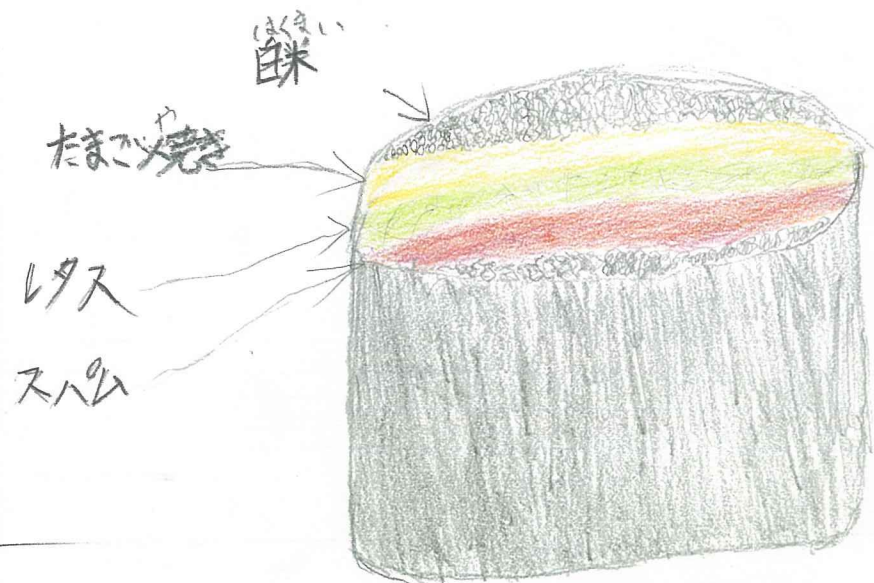
歴史

おにぎらずは20年前以上前からあった。作った人は「うねま」とちしのおくさんが作った(クッキングパパ作者)



4年()組 名前()

朝ごはんは人にセッタリ、伝説のおにぎらず



- ・スパム一人あたり40g
- ・レタス一人あたり10g
- ・たまご焼き一人あたり2g
- ・たまご焼きに必要な材料
- ・さとう4.5g、油1g、はちみつ

れきし

おにぎらずを作った人は、うえやまとちのやくさんです。うえやまとちさんは、クッキングパパで有名になりました。そしてクッキングパパを読んだ人が次、次に新しいおにぎらずを生み出しました。

種類

・ヘルシーおにぎらず、肉肉おにぎらず、たまご焼きレタスおにぎらず、ソーστοンカツおにぎらず、とろりチーズおにぎらず、ベーコンおにぎらず、6種類のおにぎらずがあります。

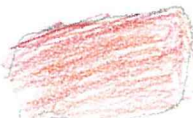
作り方

- ・たまごをかきまぜてフライパンで焼きます。焼き終わったら皿の上においておきます。3分くらい火をく
- ・次にスパムを4cmくらいに切って焼きます。焼き終わったら皿の上においておきます。5分くらい火をく
- ・レタスを手でちぎって皿の上においておきます。うらまもて
- ・ラップの上におりをして茶わんにあるごはんの半分くらいをのりの上におけます。そしてたまご焼き、スパム、レタスをのせます。そしてのりのごはんをかぶせてのりを上におけます。そしてフンで完成です。

体の調子を整える。
レタス

体を作る
スパム
たまご焼き
のり

エネルギーになる
ごはん



4年()組 名前()

月見 おにぎらず



材料と分量 1人分
ごはん 130g
レタス 2枚
ハム 2枚
うすらのたまご 2枚
のり 2枚

おすすめポイント
うすらのたまごは月のようにきれいに切るこ
とができるか、すこし楽しくてうまく切れたら、
すごくきれいで、ハムはかなりごはんとの
りとあって、おいしいです。そして、全部合わ
せたら、もっとおいしくなります。栄養もたっ
りあって、朝食にすると、ものすごく元気が
でます。

作り方
サランラップを置いて、その上にはのりをのせ
る。のりの上に、ごはんを置く。
ごはんの上に、ハムを置く。
ハムの上に、レタスを置く。
レタスの上に、うすらのたまごを二つ置く。
後はその上に同じようにごはんを二つ置く。
ごはんの上に、のりでまいて、きあがり。

調べたことから
おにぎらずを作った人は、うえやまさん
という人のおくさんが作っていたそうです。
そして、それを見たうえやまさんがおにぎ
らずと名付けて、どんどん広まっていたそう
です。
ぼくは、おにぎらずを作ったときに、すぐにで
きて、ハムもレタスもすごくおいしかったです。
全部合わせてもおいしいと、ぼくは、思
いました。

4年()組 名前()

栄養たくさん おいしさいっぱいおにぎらず



1人分の分量
 1タス、10g
 ハム、2まい
 ごま、2まい
 ごはん、130g

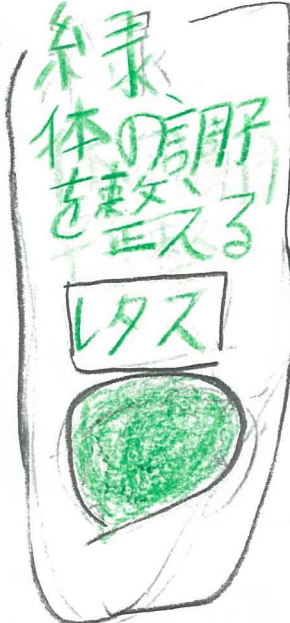
おにぎらずの良い戸所
 ①簡単で手軽に作れる。
 ②朝ごはん 時間がないときすぐできる。



作り方

- ①ごま、ごはんにまぜる。タス、ハムをちぎる。
- ②ラップの上にはのり、ごはんを茶碗の半分を真ん中に入れて、のりはつるつるか下に!!
- ③その上に、タス、ハムをのせる。タスが
- ④ハムの上に、ごはんを①と同じくラップののりをはる。
- ⑤のりの四つ角を折りたたみ、とじ目を下にする。

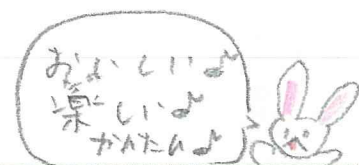
⑥形を整え、半分に切ると完成!!



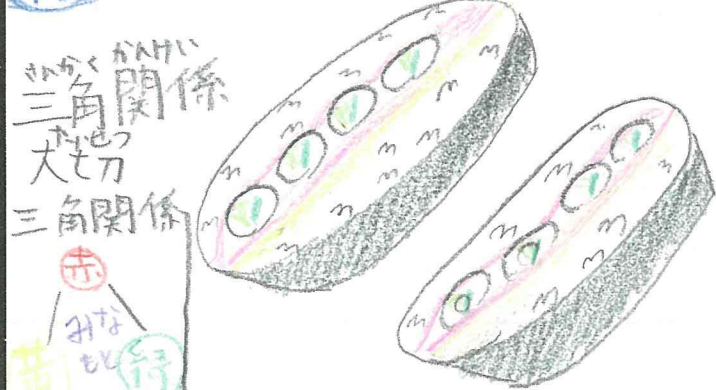
4年()組 名前()

ASHTK おにぎらず

A → 朝ごはん
S → スクランブルエッグ
H → ハム
T → ちくわ
K → きゅうり



絵



作り方

- ① スクランブルエッグを焼く。
- ② ちくわの中にきゅうりを入れる。(ちくわ切る)
- ③ ハムを2つに分ける。
- ④ のりを半分より多くご飯をのせる。
- ⑤ 全ての具材をのせもう半分の飯をのせる。
- ⑥ ラップで包み、切る。

◎ ちくわの断面が出たら ◎ !!

材料分量 (1人分)

- のり... 1まい (大きめサイズ)
- ご飯... 茶わん 1杯 (130g)
- たまご... 1個
- ちくわ... 2本
- きゅうり... 2本 (切ったもの)
- ハム... 2まい
- さとう... 4.5g

注意

※ スクランブルエッグを焼くときは、やけどに注意!

例

黄

のエネルギーになる

ごはん

マヨネーズ

赤

の体をつくる

ベーコン (肉)

魚

ちくわ

ソーセージ

青

の体の脂肪を減らす

にんじん

トマト

きゅうり

例 おにぎらず

ハム

ベーコン

マヨ

など

ポイント おにぎらずで栄養を取ることができる!

おにぎらずの特ちょう

- ・ 約5分くらいで作れる!
- ・ 手帳に運べる!

まとめ

おにぎらずを作って、栄養バランスが取りやすい。そして、かんたんに作れる。

オススメポイント

ちくわときゅうり、ハムとスクランブルエッグが以外と合う。

3つのポイント

- ① 色合い
- ② 見た目
- ③ 味 (合っかどうかな)

4年()組 名前()

ヘルシー「ニギラス」

作り方や分量



おすすめポイントや調べたこと

- ・カラフル
- ・赤、黄、青、白が入っている。
- ・たまご焼きがおいしい。
- ・手早く作れる。
- ・ハム以外ほかの食材もカラフルでいい。

くいたレシピ

- ①たまごをゆで、切る。
- ②ハムを細かく切る。
- ③糸田を細かく切る、たまごはのこませる。
- ④レタスを細かくちぎる。
- ⑤お皿に、ラップを敷く。
- ⑥①のりの上に、②③④を乗せる。
- ⑦①②③④⑤を乗せる。
- ⑧またごはんの半分を乗せる。
- ⑨のりをつけて、はみ切る。
- ⑩できあがり。

赤 → たまご、ハム

黄 → ご飯

青 → レタス

白 → (イモ) を切る。

黄 → くエネルギーになる。

青 → (イモ) の皮を剥く。

4年()組 名前()

栄養たっぷりベーコンエッグカニカマおにぎらず

作り方や分量



おすすめポイントや調べたこと

- ① ごはん(1人130g)
- ② のり(2まい)
- ③ レタス(10g)
- ④ カニカマ(2本)
- ⑤ ベーコン(2まい)

作り方

- ① ラップの上にのりをひく間にベーコンも焼く(中火)
- ② レタスをちぎる
- ③ のりの上に②の食材をおいて四角にスライスする。
- ④ ベーコン、レタス、カニカマ、うぐらのたまごも②の食材の上にのせて、その上に③ののりのごはんものをしたら完成。

食料のいろいろを知り



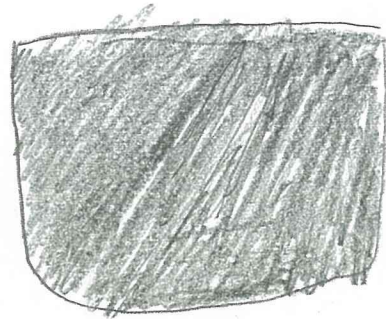
4年()組 名前()

角

Happyおにぎらず

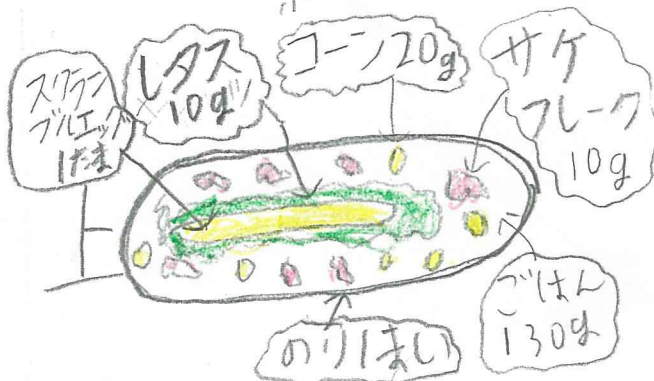
作り方や分量

木黄



分量 1人分

約10分



- ①ラップの上にのりをのせる **つつつを下に**
- ②ご飯とサケフレークとコーンをまぜご飯は **を半分のせる平たく四角くくのせる**
- ③スクランブルエッグをつくる。
- ④レタス・スクランブルエッグ・レタスのじゃんぱんでのせる。
- ⑤のこりの半分(75g)のせる **平たく**
- ⑥対角線でのりをまいて手でおさえる。
- ⑦セッる **かんせい**

おすすめポイントや調べたこと

おにぎらずとは、うえやまとちやんが
フッキンググンパというマンガで
作ったレシピです。前はしるいは
29しるいしかなかったけれど今
は1000しるい以上もあります。うえや
まちは福津市で活動中です。

レクス・・・カリウム(えいよう)
サケ・・・ビタミンD
のり・・・たんぱく質
ごはん・・・エネルギー
スクランブルエッグ・・・たんぱく質

4年()組 名前()

卵焼きとハムのおにぎらず

作り方や分量 (1人分)

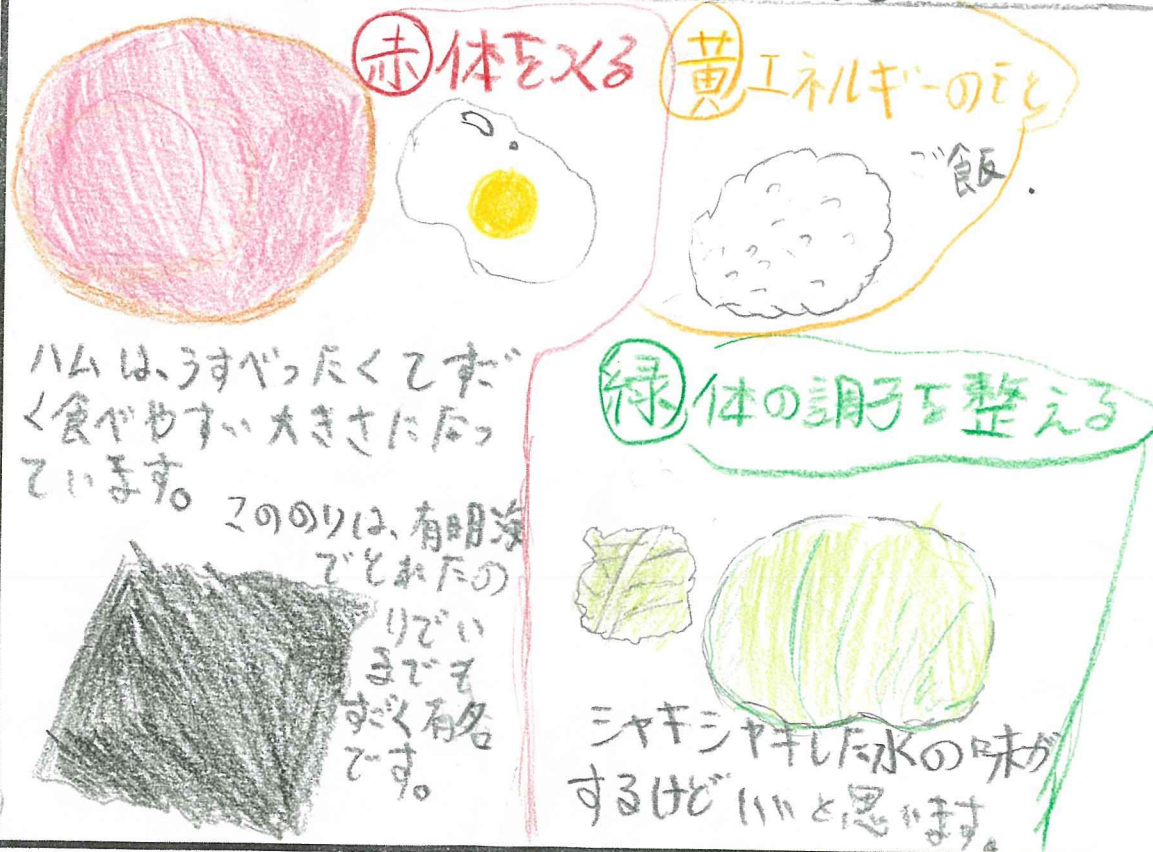


- ① ラップの上にのりを置く。＊お皿にラップをいかりつける。
- ② ご飯を半分のせます。平べたく四角くくします。
- ③ ご飯の上に線切りキャベツをのせます。
- ④ ハムを線切りキャベツの上にのせます。
- ⑤ たまご焼きをキャベツの下にのせます。
- ⑥ また、半分のご飯をのせます。
- ⑦ 最後にラップの上に置いたのりは、いっしょにご飯ごと

ラップで完成です。

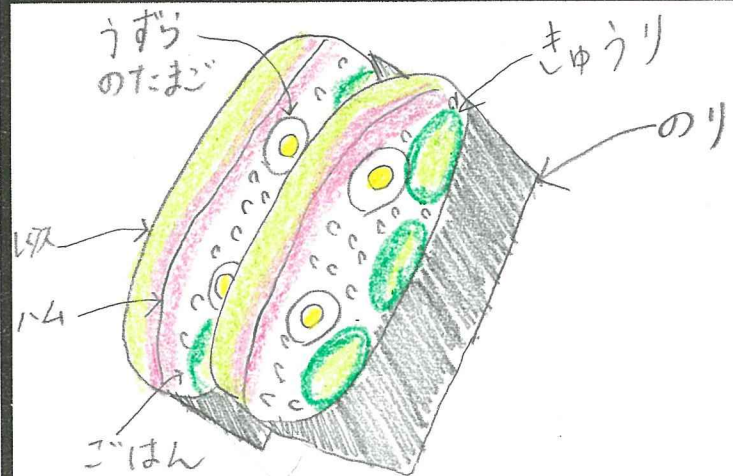
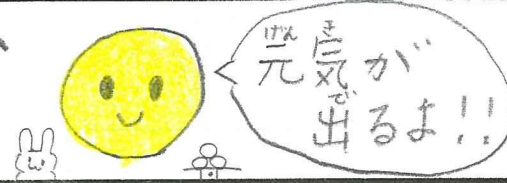
おすすめポイントや調べたこと

レタスのシャキシャキ感と冷たいハムの味
わいと卵焼きのふわふわでとても好きな
味になると思うからぜひ作ってみて
ください。とてもおいしいです。



4年()組 名前()

栄養たっぷり!! 月見おにぎらず



＜材料＞(1人分)＜分量＞

レタス	10g
ハム	2まい
うずらのたまご	2こ
きゅうり	20g
のり(焼きのり)	1まい
ごはん	130g 茶碗1杯

＜おすすめポイント＞

たまごは栄養がたくさんくまれているから、いそがしくても手軽に栄養を取ることが出来ます。しかも、うずらなのでゆでる時間を少なく出来ます。うずらもゆでてある物も売っているのだから時間をおくなくで、朝にもひたたりです。レタス、ハム、きゅうりも栄養バランスが整っています。火も使いません!!(ゆでてある場合)

＜作り方＞

- ①レタスはみじん切り、きゅうりは輪切り、ハムは半分に切る。(うずらは後から)
- ②大きめのお皿を用意してサランラップをひく。のりを置き、ごはんを正方形にのせる。
のりは、表(つややかな方)を下にして置く!
- ③ごはんと同様に具材をのせる。①→ハ→ウ→キ
- ④サランラップごと包む。4すみをじゃんぱんに!!
1角をたたんだらきゅ、と少しおさえる。おしすぎないよ!
- ⑤半分に切る。うずらのたまごの向きに気をつけて!!

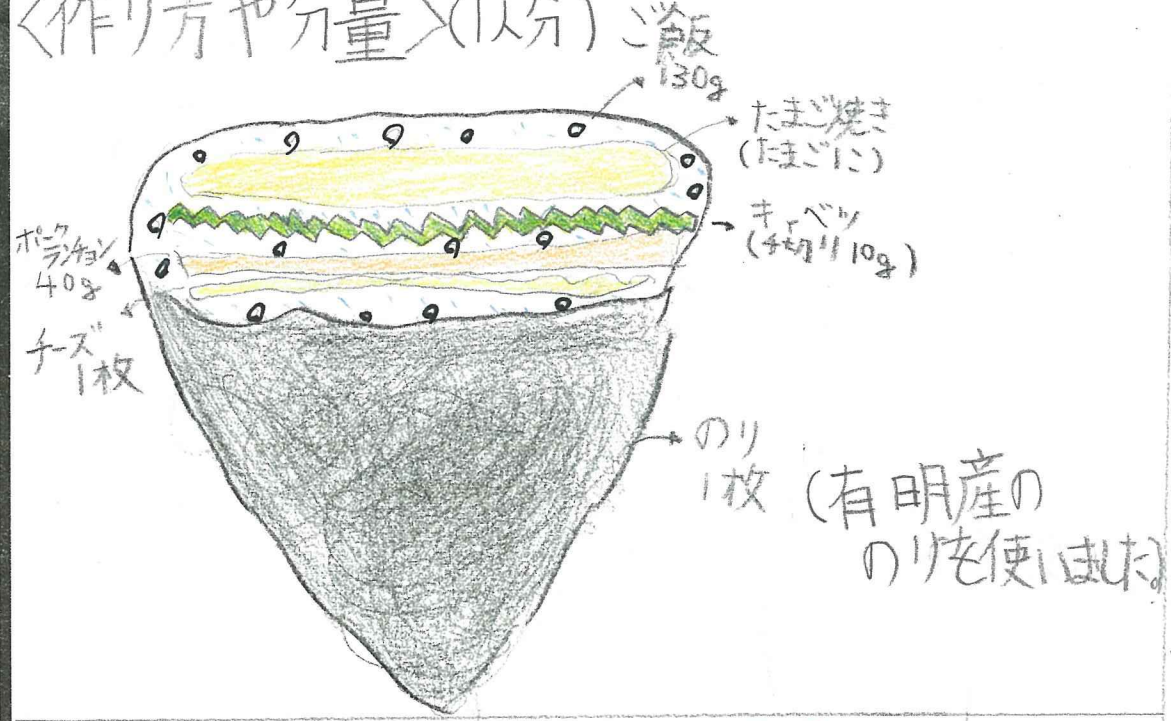
＜栄養のバランス＞



4年()組 名前()

サンドイッチ風沖縄ポークランチおにぎらず

〈作り方や分量〉(1人分)



- ① ラップの上にのりを置きます。 **つつろが下!!**
- ② ごはんを130gの半分をのせます。 **ごはんは四角く 平べったく!**
- ③ ごはんの上に千切りキャベツをのせます。 **ごはんと同じように**
- ④ たまごをわり、フライパンにサラダ油をひきます。たまごをフライパンに入れてたまご焼きをつくります。 **キャベツと同じようにおります。**
- ⑤ ポークランチを焼きます。
- ⑥ キャベツ→たまご焼き→ポークランチ→チーズでのせてのりをかぶせる。
- ⑦ ラップの上から切ります。 **しっかり切る方向に気をつける。**

〈おすすめのポイントや調べたこと〉

ポークランチがぶあつ目だったので **OPPRサンドイッチ風** にしてみました。チーズのとりけがつまみとポークランチミートがすごくマッチしていて 食べたらずせな気持ちになります!ぜひ作って食べてみてください!

食材いろいろ豆知識

赤(体をつくる)

日本で食べられるたまごはおもにわとりのたまご

黄

ごはん

炭水化物でエネルギーになりやすいです。11月ごろおいしい時期

緑(体の調子をととのえる)

のり

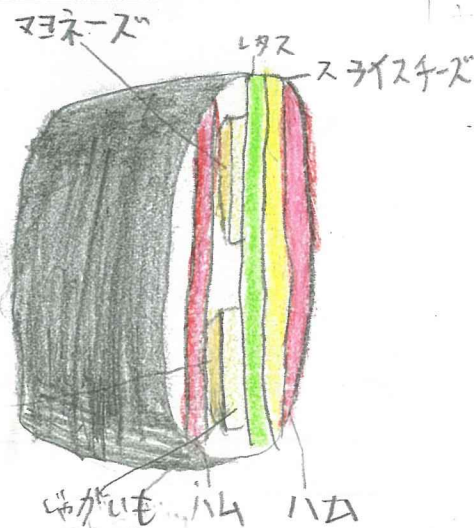
有明のりは格です!たんぱくしがたくさんあります。

ビタミンCがたくさんあります

4年()組 名前()

栄養たくさんおにぎらず

作り方や分量



材料	分量
・ハム →	2まい
・レタス →	10g
・スライスチーズ →	1まい
・じゃがいも →	20g
・マヨネーズ →	4g
・米 →	130g

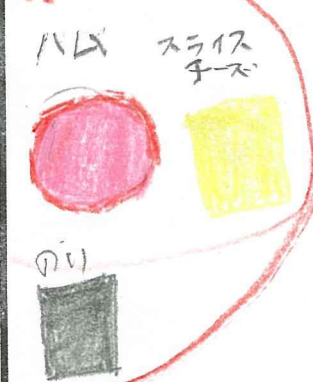
作り方

- ① お皿の上にラップを敷いてその上にのりを↓おく。
- ② のりの上に130gの米の半分(65g)をのりの↓上にのせる。
- ③ のりの上に好きな順で具材をのせる。
- ④ 向かいあうはしののりの中におりたたむ。
- ⑤ 完成!!!

おすすめポイントや調べたこと

マヨネーズを少し多くいれるとレタスとのサッパリしてサラダのような味になります。ハムにもマヨネーズがはいります。じゃがいもはよくレンジをした方がおいしいです。

赤



黄



緑



食べ物の働き

- ・赤 → 体を作る。
- ・黄 → エネルギーになる。
- ・緑 → 体の調子を整える。

4年()組 名前()



ヘルシーおにぎらず



作り方や分量



1人分

ごはん	130g
マヨネーズ	4g
たまご	1個
(スクランブルエッグ)	
ハム	2まい
塩	1つまみ
さとう	4.5g
きゅうり	20g

おすすめポイントや調べたこと 感想

工夫
ハムを切らずそのまま入れ
ハムの味を
強めた。
きゅうりを細く
し食べやすく

さいしはきゅうりとごはんが合うか分からな
かたけどたまごとハムがあってサンド
イッチのようになっておいしかったです。
ちかうレシを使ってもおいしい
のでぜひ朝時間がないときでも
作るに作れるので作ってみてく
ださい



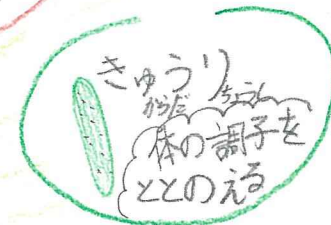
作り方

1 たまごにを皿に入れ塩とさとうを入れよくませ
る。⇒スクランブルエッグにする※フライパンにたまごを
2 次に作ったスクランブルイクを皿にうつす

3 きゅうりを切る
4 ラップの上にのりをのせる
5 スクランブルエッグはポロポロあちるのでのりの上でOK!
6 ちのりの上に ごはん→ハム(4等分)→きゅうり→たまご→ハム(4等分)→ごはん
7 (かどのの)を包めは完成

※スクランブルエッグの中に塩とさとうを入れる

栄養バランス



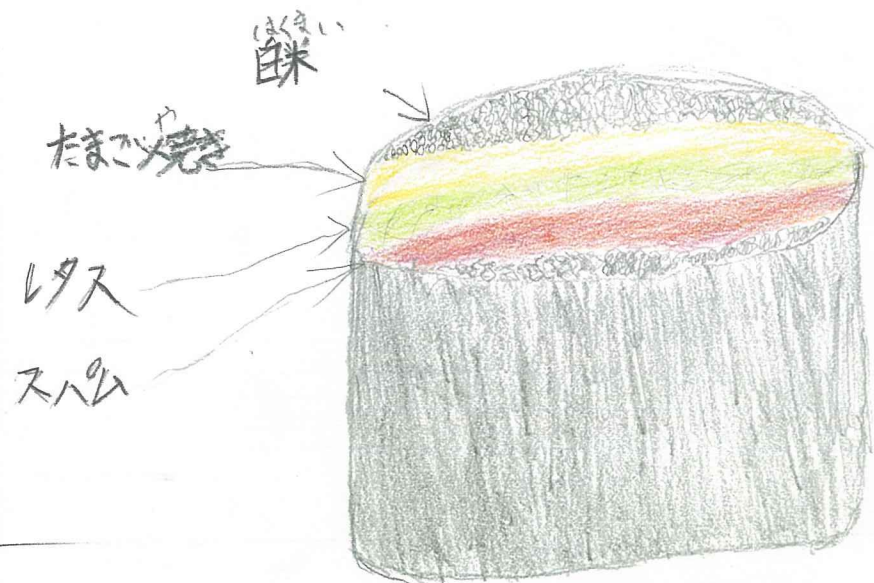
歴史

おにぎらずは20年前以上前からあった
作.た人は「うえま
とちし」のおくさんが作
た(クッキングパパ作者)



4年()組 名前()

朝ごはんは人にセッタリ、伝説のおにぎらず



- ・スパム一人あたり40g
- ・レタス一人あたり10g
- ・たまご焼き一人あたり2g
- ・たまご焼きに必要な材料
- ・さとう4.5g、油1g、はちみつ

れきし

おにぎらずを作った人は、うえやまとちのやくさんです。うえやまとちさんは、クッキングパパで有名になりました。そしてクッキングパパを読んだ人が次、次に新しいおにぎらずを生み出しました。

種類

・ヘルシーおにぎらず、肉肉おにぎらず、たまご焼きレタスおにぎらず、ソーστοンカツおにぎらず、とろりチーズおにぎらず、ベーコンおにぎらず、6種類のおにぎらずがあります。

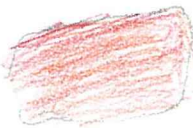
作り方

- ・たまごをかきまぜてフライパンで焼きます。焼き終わったら皿の上においておきます。3分くらい火をく
- ・次にスパムを4cmくらいに切って焼きます。焼き終わったら皿の上においておきます。5分くらい火をく
- ・レタスを手でちぎって皿の上においておきます。うらまもて
- ・ラップの上におりをして茶わんにあるごはんの半分くらいをのりの上におけます。そしてたまご焼き、スパム、レタスをのせまう。そしてのりのごはんをかぶせてのりを上におけます。そしてフンで完成です。

体の調子を整える。
レタス

体を作る
スパム
たまご焼き
のり

エネルギーになる
ごはん



4年()組 名前()

月見 おにぎらず



材料と分量 1人分
ごはん 130g
レタス 2枚
ハム 2枚
うすらのたまご 2枚
のり 2枚

おすすめポイント
うすらのたまごは月のようにきれいに切るこ
とができるか、すこし楽しくてうまく切れたら、
すごくきれいで、ハムはかなりごはんとの
りとあって、おいしいです。そして、全部合わ
せたら、もっとおいしくなります。栄養もたっ
りあって、朝食にすると、ものすごく元気が
でます。

作り方
サランラップを置いて、その上にはのりをのせ
る。のりの上に、ごはんを置く。
ごはんの上に、ハムを置く。
ハムの上に、レタスを置く。
レタスの上に、うすらのたまごを2つ置く。
後はその上に同じようにごはんを2つ置く。
ごはんのりでまいて、きあがり。

調べたことから
おにぎらずを作った人は、うえやまさん
という人のおくさんが作っていたそうです。
そして、それを見たうえやまさんがおにぎ
らずと名付けて、どんどん広まっていたそう
です。
ぼくは、おにぎらずを作ったときに、すぐにで
きて、ハムもレタスもすごくおいしかったです。
全部合わせてもおいしいと、ぼくは、思
いました。

4年()組 名前()

栄養たくさん おいしさいっぱいおにぎらず



1人分の分量
 ライス 10g
 ハム 2まい
 ごま 2g
 ごはん 130g

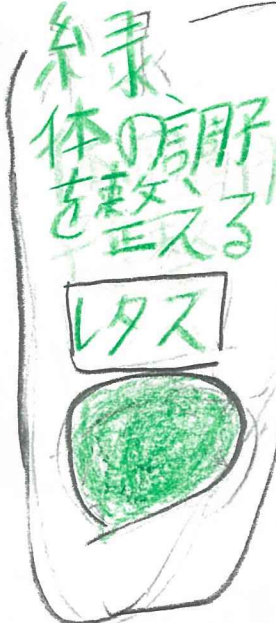
おにぎらずの良い所
 ①簡単で手軽に作れる。
 ②朝ごはん 時間がないときすぐできる。



作り方

- ①ごま、ごはんにまぜるライス ハムをちぎる。
- ②ラップの上にはのりごはんと茶碗の半分を真ん中に入れて、のりはつるつるか下!!
- ③その上に、ライス、ハムをのせる。ライスから
- ④ハムの上に、ごはんと①と同じくラップのごはんをのせる。
- ⑤のりの四つ角を折りたたみ、目を下にする。

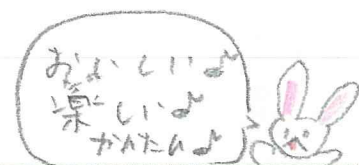
⑥形を整え、半分に切ると完成!!



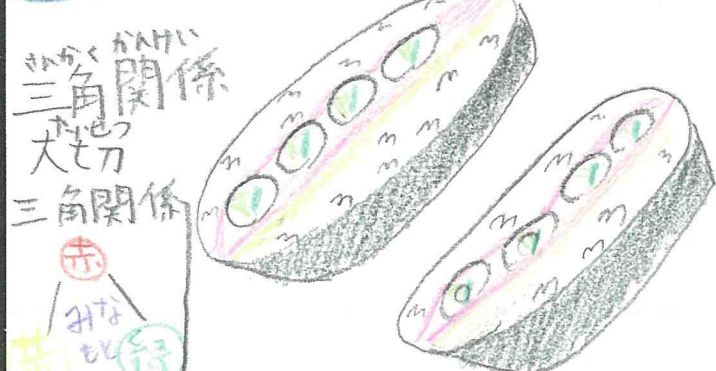
4年()組 名前()

ASHTK おにぎらず

A → 朝ごはん
S → スクラブル
E → エッグ
H → ハム
T → ちくわ
K → きゅうり



絵



作り方

- ① スクラブルエッグを焼く。
- ② ちくわの中にきゅうりを入れる。(ちくわ切る)
- ③ ハムを2つに分ける。
- ④ のりを半分より多くご飯をのせる。
- ⑤ 全ての具材をのせもう半分の飯をのせる。
- ⑥ ラップで包み、切る。

◎ ちくわの断面が出たら ◎ !!

材料分量 (1人分)

- のり... 1まい (大きめサイズ)
- ご飯... 茶わん 1杯 (130g)
- たまご... 1個
- ちくわ... 2本
- きゅうり... 2本 (切ったもの)
- ハム... 2まい
- さとう... 4.5g

注意

※ スクラブルエッグを焼くときは、やけどに注意!

例

黄

のエネルギーになる

マヨネーズ

赤

の体をつくる

ベーコン (肉)

魚

ちくわ

ソーセージ

青

の体の脂肪を減らす

にんじん

トマト

きゅうり

例 おにぎらず

にんじん

ベーコン

マヨ

など

ポイント おにぎらずで栄養を取ることができる!

おにぎらずの特ちょう

- ・ 約5分くらいで作れる!
- ・ 手軽に運べる!

まとめ

おにぎらずを作って、栄養バランスが取りやすい。そして、かんたんに作れる。

オススメポイント

ちくわときゅうり、ハムとスクラブルエッグが以外と合う。

3つのポイント

- ① 色合い
- ② 見た目
- ③ 味 (合っかどうかな)

4年()組 名前()

ヘルシー「ニギラス」

作り方や分量



おすすめポイントや調べたこと

- ・カラフル
- ・赤、黄、青、白が入っている。
- ・たまご焼きがおいしい。
- ・手早く作れる。
- ・ハム以外ほかの食材もカラフルでいい。

くいたレシピ

- ①たまごをゆで、切る。
- ②ハムを細かく切る。
- ③糸田を細かく切る、たまごはのこませる。
- ④レタスを細かくちぎる。
- ⑤お皿に、ラップを敷く。
- ⑥①のりの上に、②③④を乗せる。
- ⑦①②③④⑤を乗せる。
- ⑧またごはんの半分を乗せる。
- ⑨のりをつけて、はみ切る。
- ⑩できあがり。

赤 → たまご

黄 → ご飯

青 → レタス

白 → (イモ) を切る。

黄 → くエネルギーになる。

青 → (イモ) の皮を剥く。

4年()組 名前()

栄養たっぷりベーコンエッグカニカマおにぎらず

作り方や分量



おすすめポイントや調べたこと

- ① ごはん(1人130g)
- ② のり(1まい)
- ③ レタス(10g)
- ④ カニカマ(2本)
- ⑤ ベーコン(2まい)

作り方

- ① ラップの上にのりをひく間にベーコンも焼く(中火)
- ② レタスをちぎる
- ③ のりの上に②の食材をおいて四角にスライスする。
- ④ ベーコン、レタス、カニカマ、うぐらのたまごも②の食材の上にのせて、その上に③ののりのごはんものをしたら完成。

食料のいろいろ豆知識



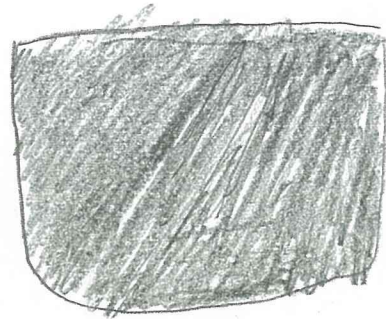
4年()組 名前()

角

Happyおにぎらず

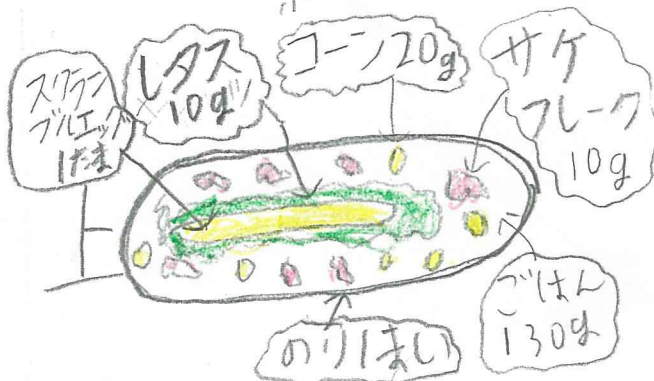
作り方や分量

木黄



分量 1人分

約10分



- ①ラップの上にのりをのせる **つつつを下に**
- ②ご飯とサケフレークとコーンをまぜご飯は **を半分のせる 平たく四角くくのせる**
- ③スクランブルエッグをつくる。
- ④レタス・スクランブルエッグ・レタスのじゃんぱんでのせる。
- ⑤のこりの半分(75g)のせる **平たく**
- ⑥対角線でのりをまいて手でおさえる。
- ⑦セッる **かんせい**

おすすめポイントや調べたこと

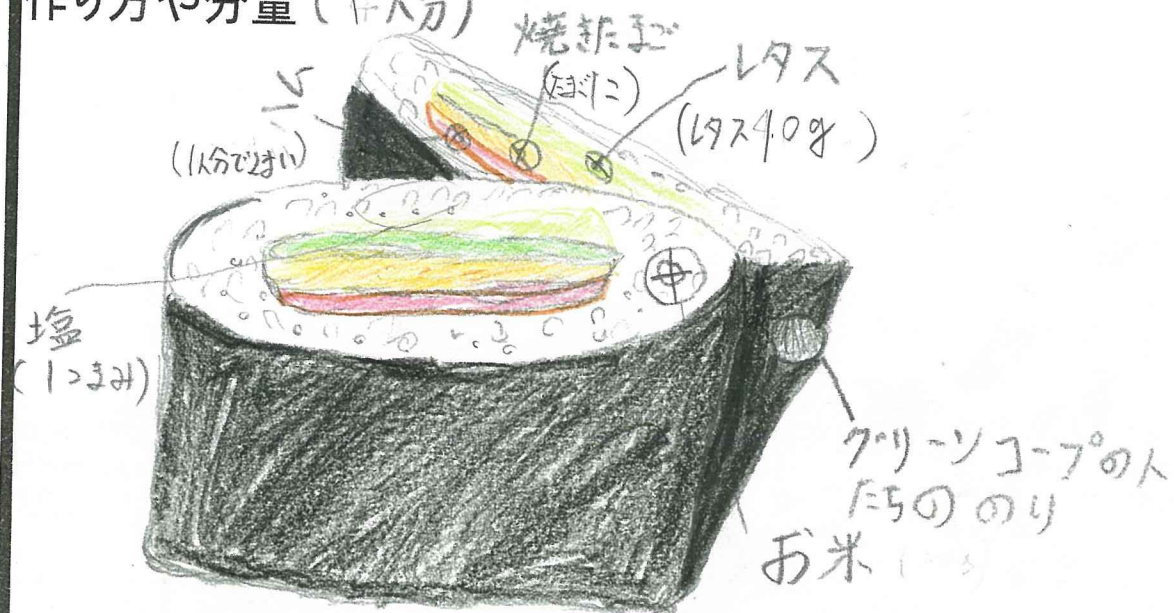
おにぎらずとは、うえやまとちやんが
フッキンググンパというマンガで
作ったレシピです。前はしるいは
29しるいしかなかったけれど今
は1000しるい以上もあります。うえや
まちは福津市で活動中です。

レクス・・・カリウム(えいよう)
サケ・・・ビタミンD
のり・・・たんぱく質
ごはん・・・エネルギー
スクランブルエッグ・・・たんぱく質

4年()組 名前()

卵焼きとハムのおにぎらず

作り方や分量(1人分)

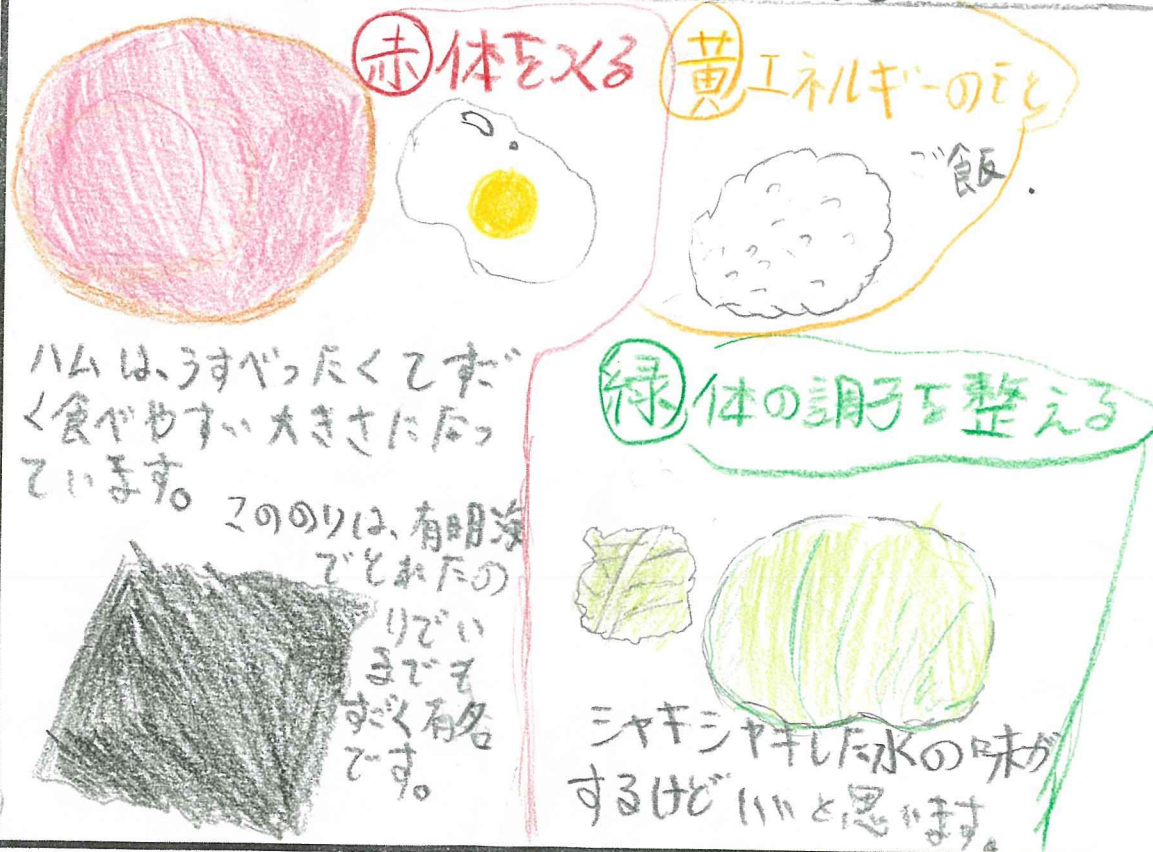


- ① ラップの上にのりを置く。＊お皿にラップをいかりつける。
- ② ご飯を半分のせます。平べたく四角くくします。
- ③ ご飯の上に線切りキャベツをのせます。
- ④ ハムを線切りキャベツの上ののせます。
- ⑤ たまご焼きをキャベツの下にのせます。
- ⑥ また、半分のご飯をのせます。
- ⑦ 最後にラップの上に置いたのりは、いっしょにご飯ごと

ラップで完成です。

おすすめポイントや調べたこと

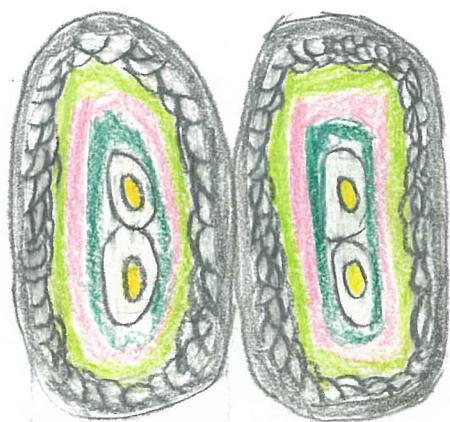
レタスのシャキシャキ感と冷たいハムの味
わいと卵焼きのふわふわでとても好きな
味になると思うからぜひ作ってみて
ください。とてもおいしいです。



4年()組 名前()

繪(寫自)

分量 (1人分)



- 10g (レタス)
- 2まい (ハム)
- 1 ^{グラム} (うすらのたまご)
- 20g (きゅうり)
- 11 ^{グラム} 1/2 (ごはん)
- 1まい (火気のり)

おすすめポイントや調べたこと

おすすめポイントは、具材を入れる時に
おちたりしちやうからできるだけ具材をま
ないくらいの量に入れるのがポイントです。2つの
ポイントは、包む時に、ご飯がのりにく。つ
いては、お出るところがあるので、スプーンなどを使って、水にスプーンをつけて、具材をのりの上にの
せるとかんたんだと思います。

知よりみわけかへ
〈栄養・三つの分け方〉

[illegible]

赤

材料 $\rightarrow$ (七刀) $\frac{5}{5}$ (1分)

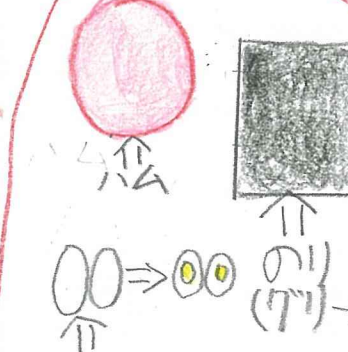
- レタス(みじん切り)
- ハム(はんぱん^{はんぱん}に切り)
- うすらのたまご(きん^{はんぱん}に切り)
- きゃうり(わ^ぎに切り)
- ごはん(飯)
- 火^火光^光の手^手のり

フ か E みじめ!

〈作り方〉(短く)

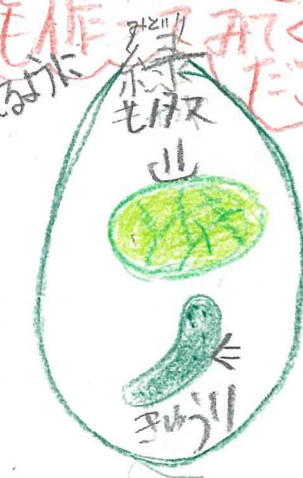
サラップの上には焼き
 のりをのせ、その上にご飯をし
 かくくのせ、その上にはタス→イン
 キゅ→リ→うす→らのたまごとい
 う「漬」でのせます。そうしたら
 サラップとごとのりといっしょに
 具材を包みます。ご飯が
 はみ出ないようにして「包丁」
 切ったら完成です。

土



うす"らのたまご"

生



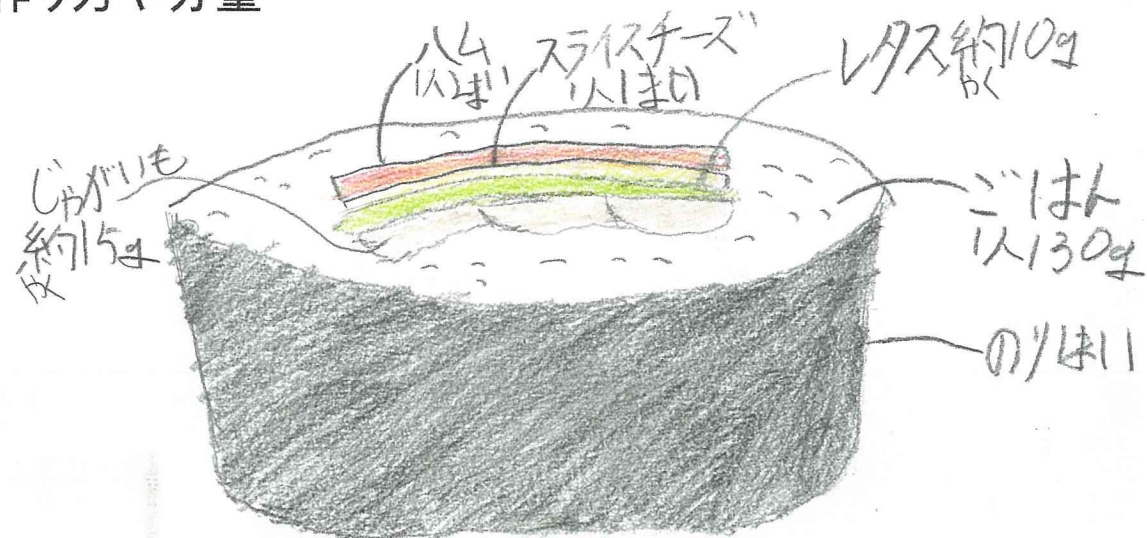
水川 つか

大 昔に
 エネキ
 になる
 緑
 カサ 11 11
 体 11 11
 を 11 11
 整 11 11
 える

4年()組 名前()

栄養たくさんおにぎらず

作り方や分量

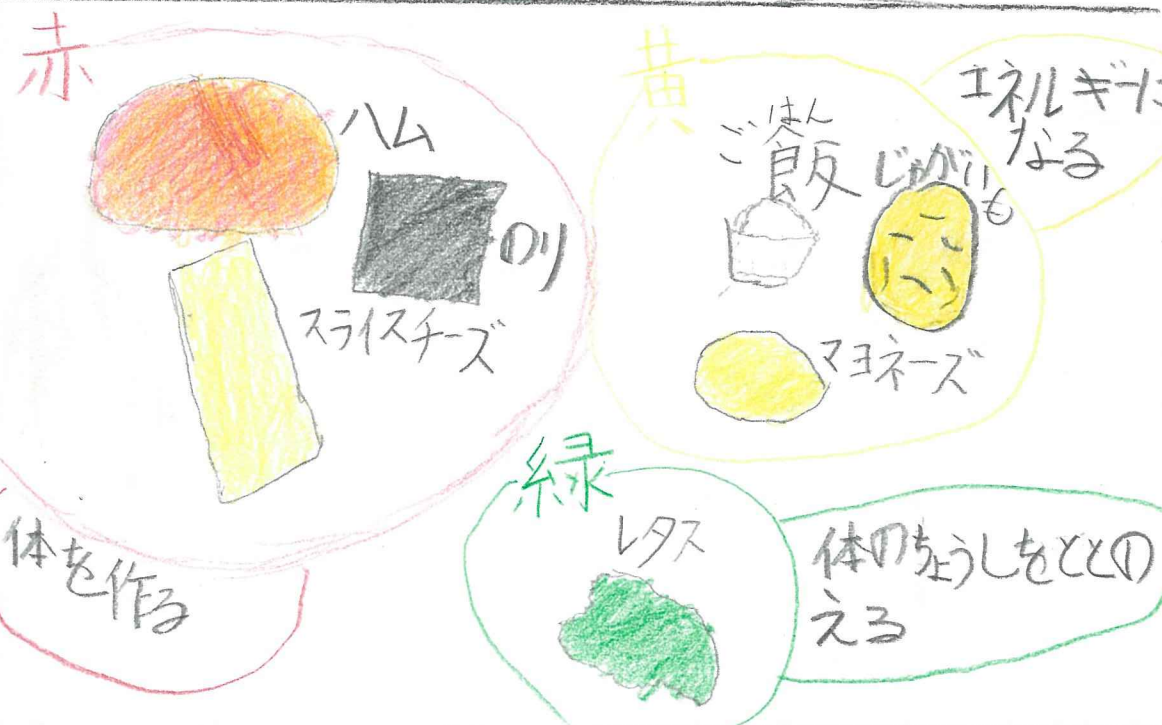


作り方

- ① のりの上に ご飯 (茶わん半分) を乗せる。⇒
- ② ご飯の上に ご飯 (茶わん半分) を乗せる。⇒
- ③ のりで ご飯 と ご飯 を包む。⇒
- ④ 形を整えて 半分 に切る。⇒
- ⑤ 完成 正しくおさえる。⇒

おすすめポイントや調べたこと (感想)

実際に おにぎらず を作ってみて はじめて 作ったから、時間がかかったけど、プロは、3分ぐらいで作っていたので、すごいなと思いました。家でも 自分 なのりの おにぎらず を作ってみたい です。



4年()組 名前()

朝ご飯にピッタリ！伝説のおにぎらず



材料と分量

(1人分)
 レタス10g
 たまご焼き1こ
 スパム40g
 さし4.5g
 しょうまい
 飯の半分
 ぱい

おすすめポイント

この味は、たまごも、スパムの味がよく出ます。
 そして、手早く作れるので、忙しい朝にもおすすめです。
 さらに、おにぎりなどと一緒に食べるとおいしいです。

調べたことから

赤はスパムとのり(体をくくる)
 黄はたまごごはん(エネルギー)
 緑はレタス(体の調子を正す)



作り方まず、さし4.5gとしょうまいの半分、たまごをいれ、かきまぜます。白がなくなるまで混ぜたら、たまご焼きを作ります。そして、のりを広げ、スパムをのりの上にのせ、さしをのりの上にものせ、その上にご飯をのりの方から巻いていきます。

4年()組 名前()

サンドイッチ屋し沖系電ポークランチ_{ヨソ}おにきらず

作り方や分量(1人分)



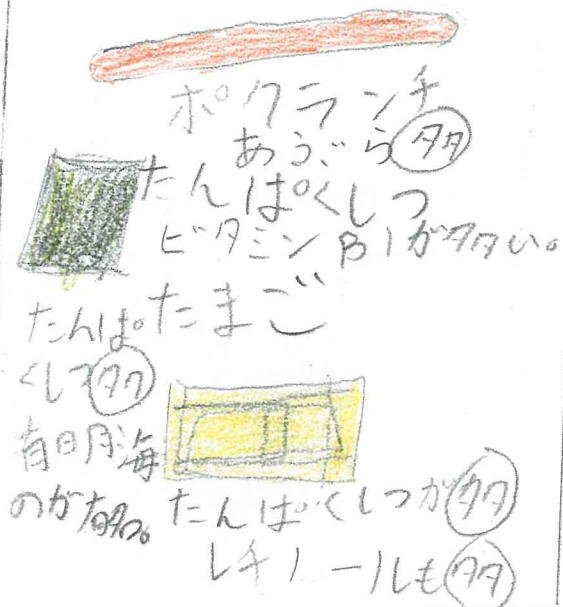
おすすめポイント

・ポークランチの熱さで、チーズがとろけておいしくなります。

・ キャベツの千切りには七割るのが日時間がかかるから
スーパーで売るのがいいと思います。

食材料(食べ物について)

一本を作る



一工不儿才

なる
こい飯



タンパク質が物で
エネルギー
になりやすい。
11月ごろか
おいしい。

イ本の言周子
を教える。
キャベツ(千切り)



ビタミンC
がたっぷり。
他にも
レタスが
使えます。

4年()組 名前()

栄養たっぷりベーコン、エックカニカエおにぎ"らす"

作り方や分量



＜作り方＞

- ① ラップの上にのりをひく間にベーコンを焼く。
- ② レタスをちぎる。
- ③ のりの上に食反を半分にして四角にする。
- ④ 食反の上にレタスをのせる。
- ⑤ レタスの上にベーコンをおく。
- ⑥ ゆでたまごを2つおける。
- ⑦ またその上からベーコンをかうせる。
- ⑧ カニカマをちぎってのせる。
- ⑨ ラップでつつんで完成!!

系云

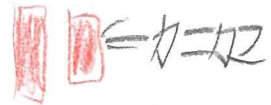
おすすめポイントや調べたこと

それた時の具木材の見え方がきれいにな
ぶうに具木材の置き方を工夫するといいて

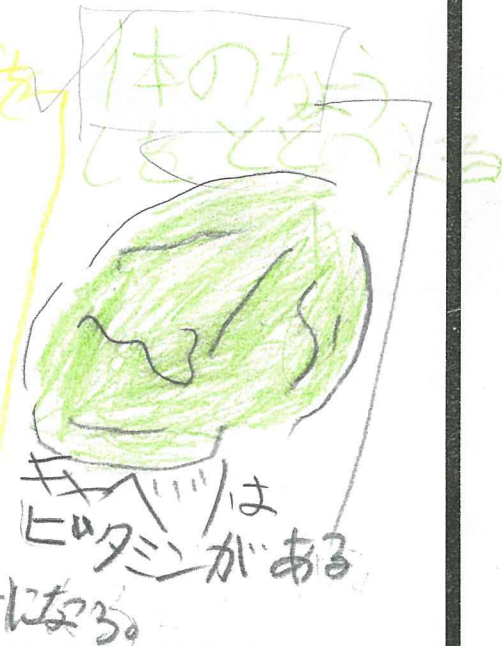
つむときはのりの真ん中に具材を置き
平らにながら木黄がわかるとたてがわから
食材料いろいろ豆 があるときれいにできます。

食材1313豆

体(体を25)



山本文化物
でエネルギー



4年()組 名前()

① ヘルシーおにぎらず



作り方や分量

チーズ



ハム

米

マヨネーズ

のり

材料・分量(1人分)

- ・たまご 1コ
- ・ハム 2まい
- ・しお 4つまみ
- ・マヨネーズ 4g
- ・きゅうり 80g
- ・米 4はい
- ・のり 4まい
- ・スクランブルエッグ

おすすめポイントや調べたこと

バランス・栄養

・お米・ハム・たまご・しお・マヨネーズ
・きゅうりのり

この食材を使ったのでバランスやカルシウム
いろいろな栄養素が入っていてまさに
6分ぐらいで作れて元気に運動ができ
たり力を付けたりできます。

ハム... エネルギー 100g あたり 196キロカロリー

きゅうり... エネルギー 100g あたり 14キロカロリー

たまご... エネルギー 100g あたり 151キロカロリー

米... エネルギー 100g あたり 168キロカロリー

のり... エネルギー 100g あたり 173キロカロリー

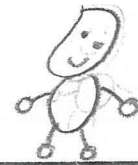
このようにエネルギーやいろいろなものが
はいるので、できあがりもいいのでぜひ
作ってみてください。

作り方

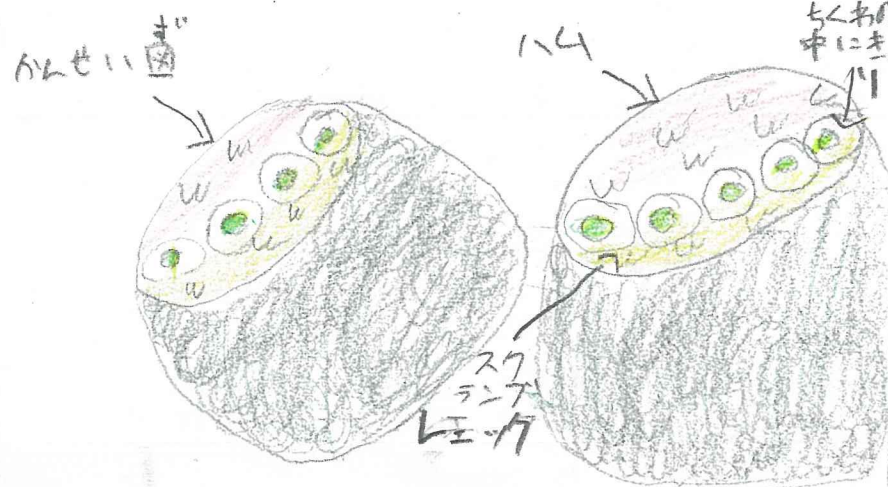
- ① ラップの上にのりをのせます(フツフツを)
- ② お米を半分のりにのせます。(四角に平べた)
- ③ ハムをのせたたまごきゅうりハムの順にの
せます。
- ④ のこってるごはんを平べたくのせます。
- ⑤ のりでフツミラップでおさえ切ります。

4年()組 名前()

ASHTKおにぎらず



Aは、朝ごはんのあをとってASはスクランブルエッグのすをとってS、Hは、ハムのハをとってH、Tは、ちくわのちをとってH、KはきゅうりのきをとってKだからASHTKおにぎらずにしました。



分量	ごはん
	1はらい
	きゅうり
	2本
	さとう
	4.5g

ハム
2まい
たまご
1こ

ちくわ
2本
スクランブルエッグ

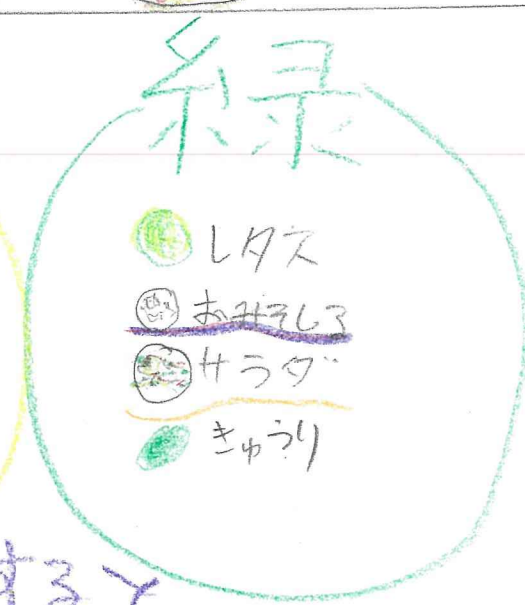
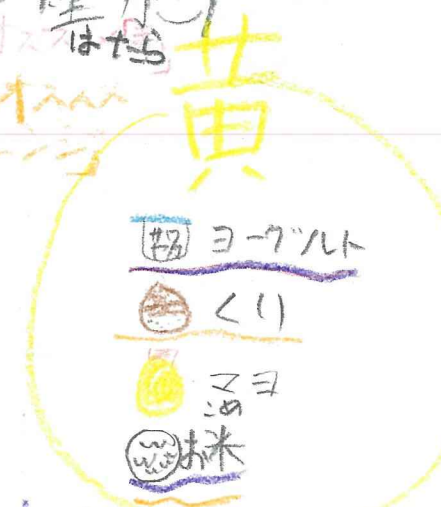
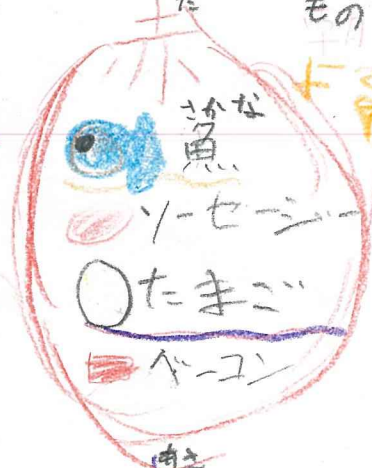
おにぎらずの例のしき



作り方

- ① スクランブルエッグを作る。こけいがないようにきをつける。
- ② ちくわの中にきゅうりを入れる。西さいど同じサイズになる。
- ③ ハムをのせる。ちくわがあらぬようにきをつける。
- ④ ちくわきる。きゅうりがはみださぬようにする。
- ⑤ 全部の材料を包む。はみださぬようにおさえる。

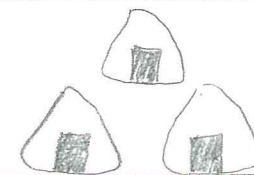
食べ物の種類



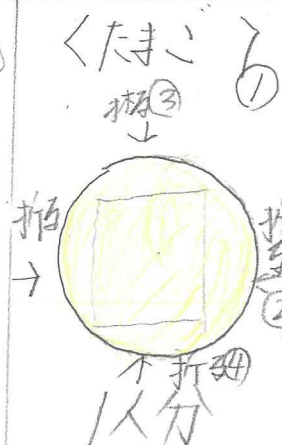
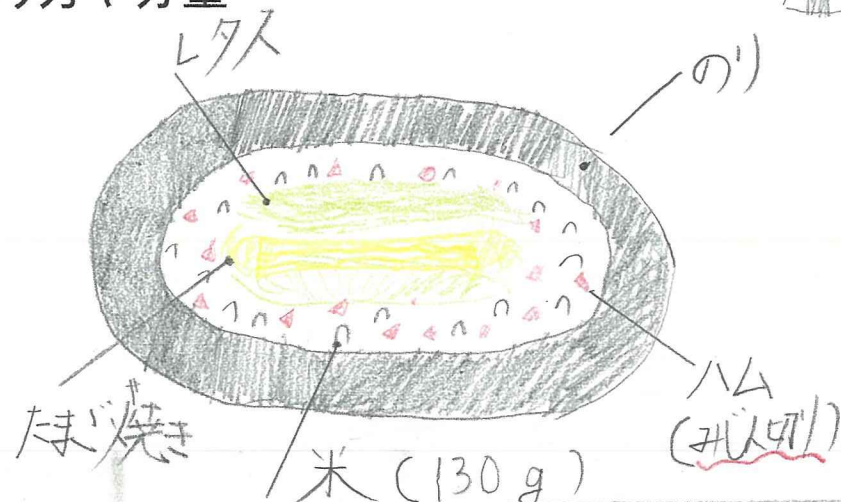
朝ごはんにはプラスするといい！！

4年()組 名前()

ヘルシー E - にぎらず!!



作り方や分量



おすすめポイントや調べたこと

- ・ ハムがすし じゃなく たまご焼きが せつしょう に 合いますよ!!
- ・ 時間は、20分以下で作れますよ!
- ・ たまご焼きは、スクランブルエッグじゃなく 丸く 焼きます!!

<作り方>

- ① たまごを 広げて 焼いて 皿 におくす。
※スクランブルエッグではない!!
- ② ハムとご飯を まぜあわす。ハムは みじん 切りに きり ます!!
- ③ のりに ご飯 (5人分) 半分 入れる
(ラップを貼る)
- ④ それに レタスをのせ、お肉をのせる。
(のりのご飯)
その次にのりを おきず の形にして ほうちやう で切ると できあがり!!

<分量>

- ・ ハム (2まい) ※切るみじん切
- ・ ご飯 (5人分)
- ・ のり (おのり)
- ・ レタス (ちぎる)

<使った物の栄養!!>

赤 = ハム
たまご

黄 = 米

緑 = レタス

<おにぎらずの歴史>

- 赤** = 体を つくる 元 (タキングババ作)
 - 黄** = エネルギー になる
 - 緑** = 体の 調子 を 整 とされる。
- ・ うさぎ、とら氏 (タキングババ作) のお母さんが作り、とら氏が名前を考えたと始まり

4年()組 名前()

栄養 たくさんおにぎらず

作り方や分量



おすすめポイントや調べたこと

・じゃがいもと、マヨネーズが合う。
・ハムがニまいあるので、はさんだまうにすると、良い。
・レタスは、入れる時なるべく、小さくちぎった方がいい。

〈調べたこと〉

おにぎらずは、人気漫画家のキングダム作者のうえやまと氏の奥様が考えたもので、おにぎりを素早く作るために考案して、うえやまと氏の奥様が「おにぎらず」という名前をつけました。

作り方

- ①のりの上にご飯(茶碗半分)を乗せる。
→ のりは、ざらざらの方を上にする。
- ②ご飯の上に、具材を置き、その上にご飯を置く。
→ ご飯に置く川貝番を決める。
- ③のりで、ごはんを具材で包む。
→ のりの角を中心にあわせて包む。
- ④形を整えて、半分に切る。
→ 形を整える時、軽くおさえる。
- ⑤完成!!

赤(体)



黄(エネルギー)



緑(整える)



4年()組 名前()

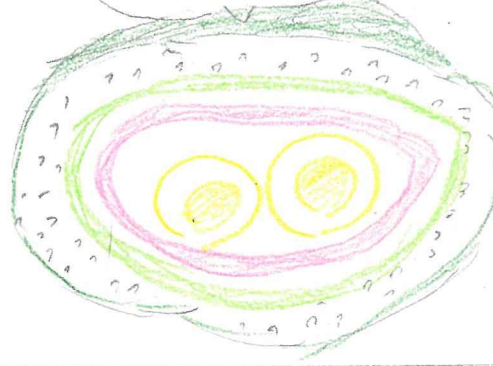
月見おにぎらず

<糸会(おにぎらずイメージ)>

(ポイント)
色合い 美しく
盛り 綺麗



<中> (オオ材料) 1人分
ごはん 130g ハム 2まい
レタス 1~2まい うずらのたまご 2~3こ のり 1まい



<作り方>

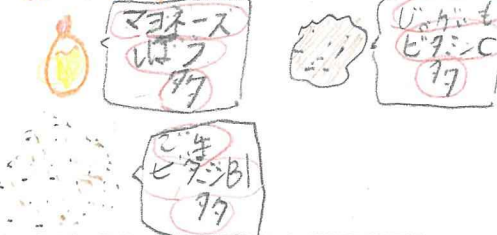
- ① レタスをちぎる。← 先にレタスをあらう。(ぬらしてすくふ。)
- ② ラップをしいてのりをのせ(ごはんをのせる。)
- ③ レタスをならべる。← (ごはんからはみださないうつに!!)
- ④ ハムをのせ、うずらのたまごを2~3こおく。
- ⑤ まいハムをのせ、レタスのこりものせる。← (さくさくおかし)
- ⑥ のりのごはんをのせる。← (さいごたからいう中!!)
- ⑦ ラップごとペタペタつける。← (おなかでこのもきが覚える!!)
- ⑧ ぼうちうでラップごときて、食べこはラップはずして完成

<オオ材料 豆知識> (ナニさん)

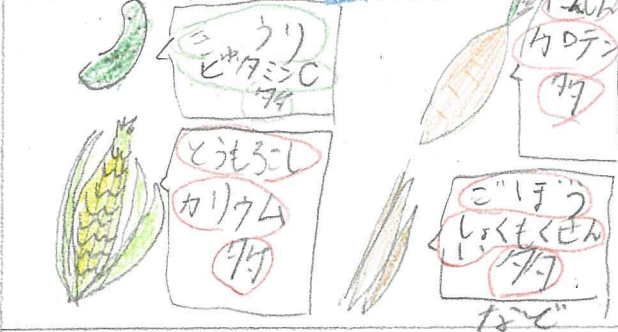
<体をつくる>



<エネルギーになる>



<体の言周りを整える>



<コメント>

いろいろな働きがあり、
ビタミン カロテン、しくもくせんい、
しょうたんぱく、カルシウムなどがあり、
それによって体をささえている。

(感想)

ろっのイ働乳には体をささえることかてき、元気
なのは、これのおかげだとわかりました。食べ物に
は、ちゃんと自分の働きがあると知りました。おん
なにはかんし、して、います(栄養) これからも
ちゃんと、ろっの働きをつかて元気になりたい
です。(すこ)

4年()組 名前()

たまご焼きとハムのおにぎらず



＜材料＞(1人分)

- ①ハム2まい
- ②レタ20g
- ③たまご焼きに
- ④しょう油少々
- ⑤のり1まい

色がきれいで
ハム+たまご焼き、
レタは体を作ったりお
はたきがあるから、
体によい！

- ①たまご焼きを作る。(1に)
- ②ラップの上にのりを置く。その上に米を半分ぬす。(65g)
- ③その上にレタをちぎってのせる。(約10g)
- ④レタの上にハムをのせる。(1に)
- ⑤たまご焼きをその上にのせる。(1に)
- ⑥もう半分の米をのせる。(約65g)
- ⑦ラップのはれを持ち、すつむ。

感想
最初思っていたより、少しちがった
けど、食べてみればおいしいから
す。

オススメポイント

かんたんに作れるし、ほとんどが
家にある食べ物だから、時間
もほとんどかからないし、4~5
品目とれて、薬用にちゅうどいい。
量が多いから、たくさん食てら
れる。

4年()組 名前()

1人分

栄養たくさんおいしさいっぱいおにぎらず

作り方や分量

レタス10g
ハム2まい
ごま2g
ごはん30g(しおのかいてい)



- ①のりをラップの上に乗せ、**1センチを下げた**
- ②ごまをラップの上に乗せ、**ごまは全部使うエナジー**
- ③ごはん30gをラップの上に乗せ、**4角に平べったく**
- ④ごはんの上にレタスをのせ、**ちいさなごはんと同じく**
- ⑤切ったハムをのせます。
- ⑥のりのかどを四角にちぎります。(ラップでつつんで)
- ⑦ラップごと1センチぐらいで**半分**分に切ります。

最後はちゃんとわかるかに書いて、たけちゃんごで
きたかーエか、たで。あと自分で作ったおにぎらずは
とてもおいしかった。でも、栄養バランスを考
えてつくったので、エか、たで。自分で作って
と、よりおいしくかんじらせたので、おにぎらずです。

おすすめポイントや調べたこと(おすすめポイント)

レタスがシャキシャキしていてもかんじります。ハムを入れたのは
とてもたんぱく質があり、ハムの味がしか、リッとしてい
いよ、ごまごはんは、山先生が手書きで作るよう
にとりどバリエーションをもう、それにした。ごまの味はあから
しうけれどちゃんと味はしているよ。ごまごはんのバ
ランスはばつじん。



栄養バランスの豆知識

赤 (体を温める)

ハム

お肉のたんぱく質

たんぱく質が
多いよ

黄 (エネルギーになる)

ごま

炭水化物
はエネルギーになり、
月ごうかたへさるです。

緑 (体の調節を整える)

レタス

体の調節を
整えるの、野菜
を食べてね。

4年(2)組 名前(はまき ぎん)

HAPPY おにぎらず

作り方や分量

1人の量

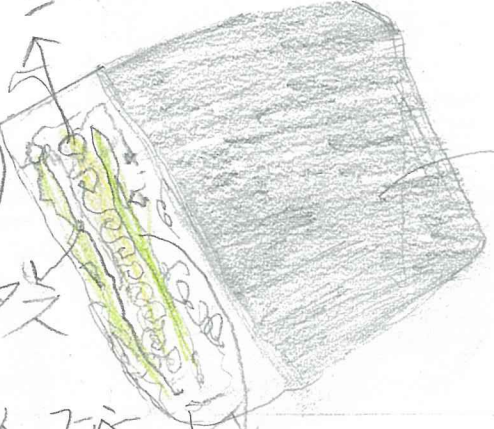
ごはん 130g

1玉(たまご)スクランブルエッグ

レタス 2まい

のり(むかしの)

ラップもいる



ごはん、コーン
サケフレーク、レタス

- ① ラップの上にのりを置く。
- ② ご飯にコーンサケフレークを交えて半分(のり)の上にのせる。
- ③ レタス1まいごはんの上にのせる。
- ④ レタスの上にスクランブルエッグをよいてレタスでまたはさむ。
- ⑤ のりのご飯をのせる。
- ⑥ 対角糸糸にきる。

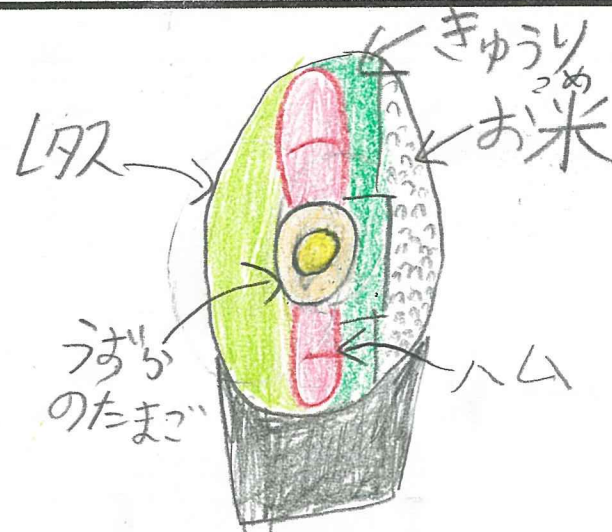
おすすめポイントや調べたこと

スクランブルエッグがもう
もうでレタスのシャキシャキ
かんかん出ておいしいし
コーンとサケフレークであ
いしさをひき出しています。



4年()組 名前()

栄養たっぷり!! 月見おにぎらず!!



＜材料＞

- 焼きのり 1まい
- ごはん 130g
- ハム 2まい
- レタ 10g
- きゅうり 20g
- うずらのたまご 2こ

おすすすめ!!
たまごには、たくさんの栄養がふくまれている。
朝いそがしい時にピッタリであるほか
の具材もたくさん栄養があります。
手軽に朝作ることができる
のでぜひ作ってください。

＜作り方＞

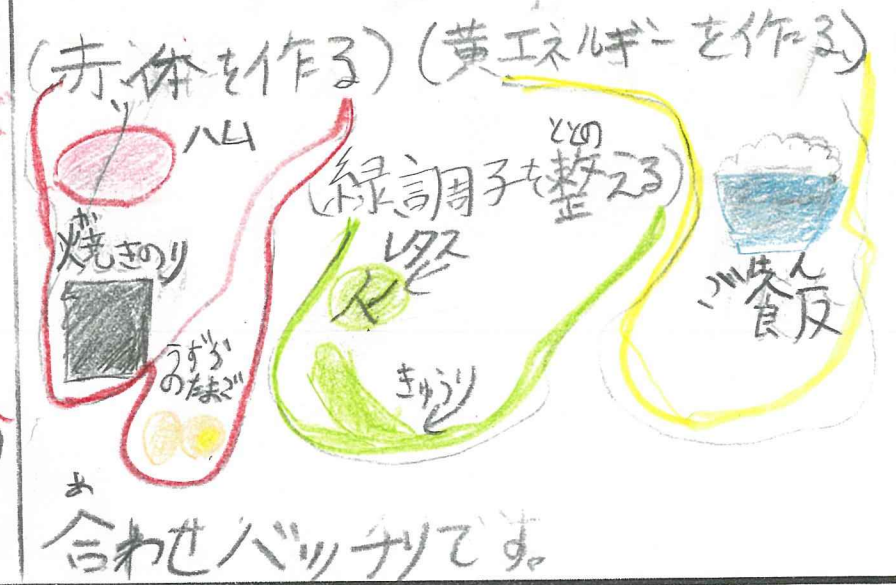
- ① レタをみじん切り、きゅうりを輪切り、ハムは、半分に切ります。
- ② お皿に、焼きのりをのせて、ごはんを正方形の形に半分のさま。
- ③ ご飯の位置にレタ→ハム→うずらのたまご→きゅうりの順にのせて、ごはん(のり)をのせます。
- ④ のりで包んでうずらのたまごが半分に見えるように切ります。



アドバイス

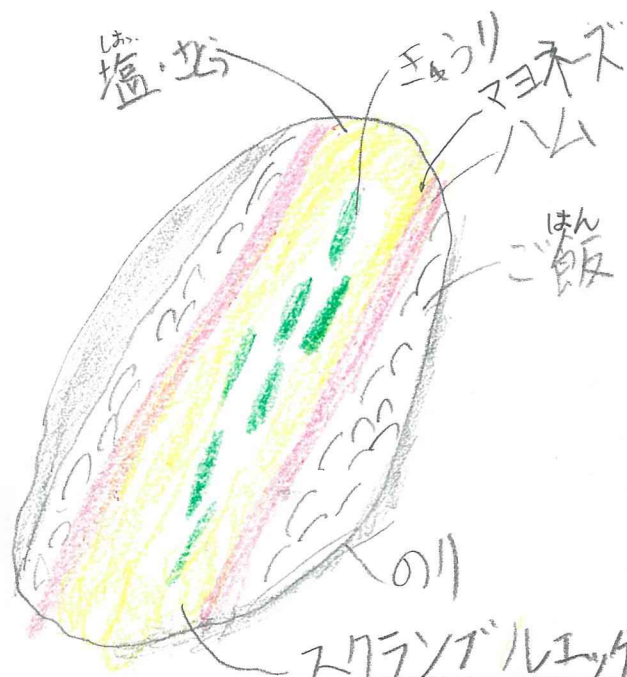
- ① なし
- ② ちっちゃな正方形
- ③ うずらのたまごのいろをさげさげ
- ④ なし (のり)

＜栄養＞この具材は組み



4年()組 名前()

△ルシーおにぎらず△



材料と分量	
塩	4つまみ
さとう	4.5g
ハム	2まい
マヨネーズ	4g(大さじ)
きゅうり	20g(大さじ)
たまご	1こ

おすすめポイント

朝ごはんは食べるから、栄養がないといけない。
 ので、このヘルシーおにぎりは、栄養がとて入
 っているから朝ごはんにぴったりです。
 そして、お昼ごはんにも作って食べるといいと
 思います。
 おきゅうりを、輪切りにして、食べやすくて、こぼれな
 いようにして食べるから食べやすくなっている。

1 調べたことから

おもに^{からだ}体をつくる

ハム たまご



エ礼かん
になる

マヨネーズ



マネズは^山嶺に^{産地}産地
は、なくガラダなど
に5つかわれまふ。

かたがし
体の調子
を教える

きゅうり



お宮様は、
お福を
てらわて
います。

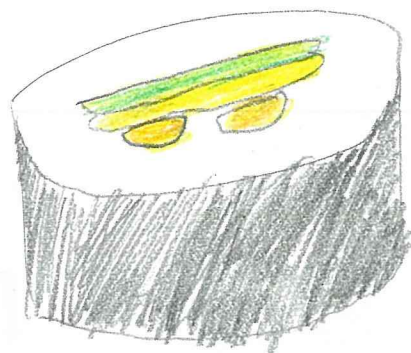
作り方

- ①たまごを さとうとけ^い盒の中に入れてまぜる。
- ②フライパンにたまごを入れてまぜ、お^ち塩に入れる。
- ③きゅうりを^き切る。
- ④スッポにのりをひいてご^{はん}飯を^{はんぶん}半分のせる。
- ⑤ハム→たまご→きゅうり→たまご→ハムの^{じゅんばんで}のせる。(ご飯は最初
- ⑥か^{ほう}どの方からのりをまきつけて完^{かんせい}成。(と最後。)

4年(さこ)組 名前()

えりょう 栄養 たくさんおにぎらず

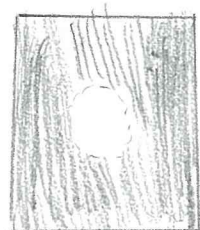
作り方や分量



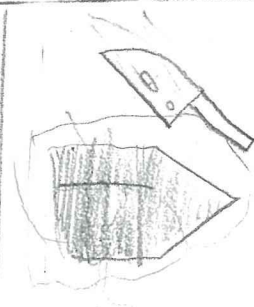
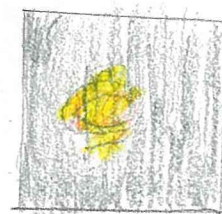
材料	分量
ごはん	130g
チーズ	1まい
ハム	2まい
じゃがいも	15g
マヨネーズ	4g
レタス	10g
焼きのり	1まい

- ①のりにおちわん半分のせて
- ②ごはんの上にく"をのせる。そして具の上の"の"ごはんをのせてのりでやさしく包む
- ③まん中で切る
- ④かんせい

①



②



おすすめポイントや調べたこと

ポイント
栄養がたくさんはいつている。

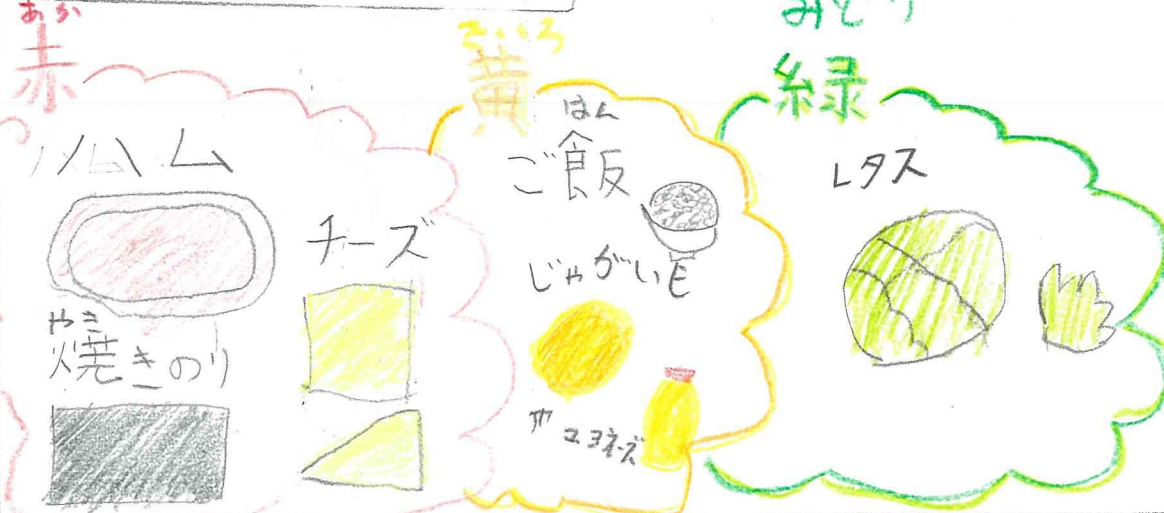
3つのポイント
見ため 色合い
あじ

おにぎらずの特ちょう
・約5分で作れる
・1人で作れる

ふりがえり

おにぎらずを食べてみてチーズとマヨネーズがよくておいしかったです。こんどからは家で作りたいと思います。

3つのエネルギーについて

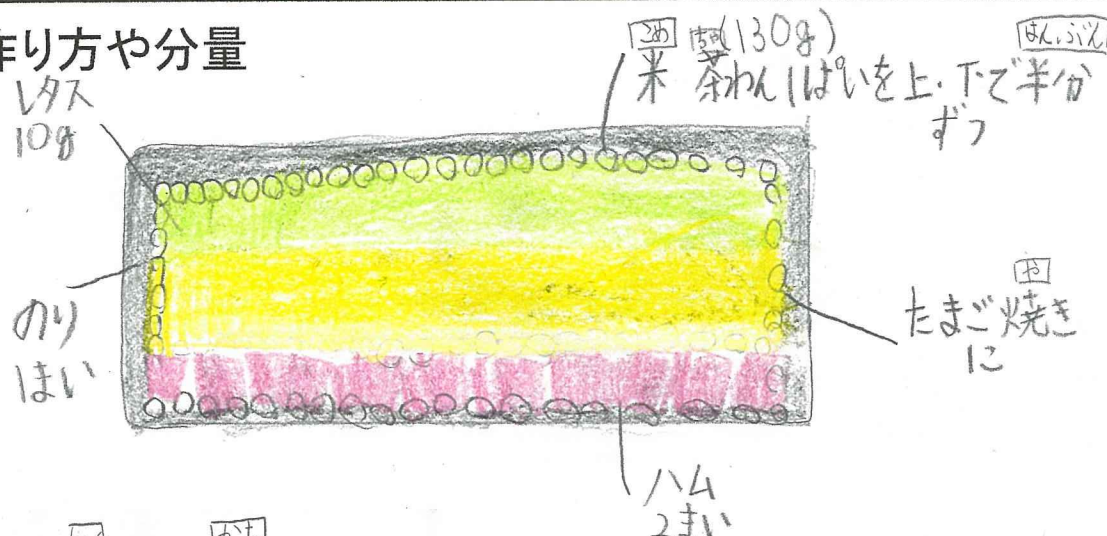


4年()組 名前()

ヘルシーにぎらず



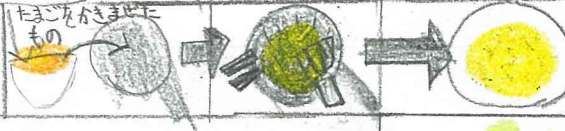
作り方や分量



＜作り方＞(ごはんにまぜておく)

①ハム2まいをみじん切りにする。(細かく)

②たまご焼きを作る。



③レタスをちぎる。

④のりに米(半分ハムをまぜたもの)、たまご焼き(四角になるように)、レタス、米(残り)の順にのせる。

⑤具材をのりで包む。※四角くなるように

⑥できたものを2つに切る。

おすすめポイントや調べたこと

＜おすすめポイント＞

栄養バランスもよく、カラフルです。それぞれの味が引き合ってとてもおいしいです！たまごの甘さなどで幸せな気持ちになります！またハム以外は切ったり焼いたりなどの作業がないので手軽でかんたんです！

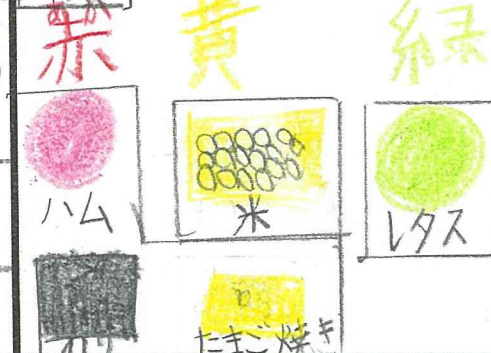
歴史

クッキングパパの作者である上山とち氏の奥さんが作り、上山とち氏が名付けた。(20年前)

おにぎらずが人気の理由

いろいろな具材を入れられる
・時間があまりかからず、手軽でかんたんだから など

栄養



赤 → 体を作る。
黄 → エネルギーになる。
緑 → 体の調子を整える。

4年()組 名前()

インドネシア風 沖縄 ポークランチョンおにぎらず

作り方や分量
1人分の分量



- ①まずラップの上にのりを置きます。
- ②ごはんを平たくのせます。
- ③ごはんの上に千切りキャベツを置きます。
- ④スパムとたまご焼きをのせます。
- ⑤チーズをスパムが焦けたらすぐのせます。
- ⑥残りのごはんをのせます平たく
- ⑦文句角線でのりをまいて手をはたきます。

おすすめポイントや調べたこと

スパムの熱さで「チーズ」がとろけておいしいです。全部入っているで栄養満点です。おいしいです。

食料いろいろ豆知識

イ本をうくる

(チーズ) しつ、カルシウムがたっぷりたんぱく質、たんぱく質、金魚ビタミンなどがたっぷり。

エネルギーになる物

油、しつがたっぷりごはん、炭水化物でエネルギーになりやすい月がおいしい時です。

緑体の調しを

キャベツ、ビタミンCがたっぷり。

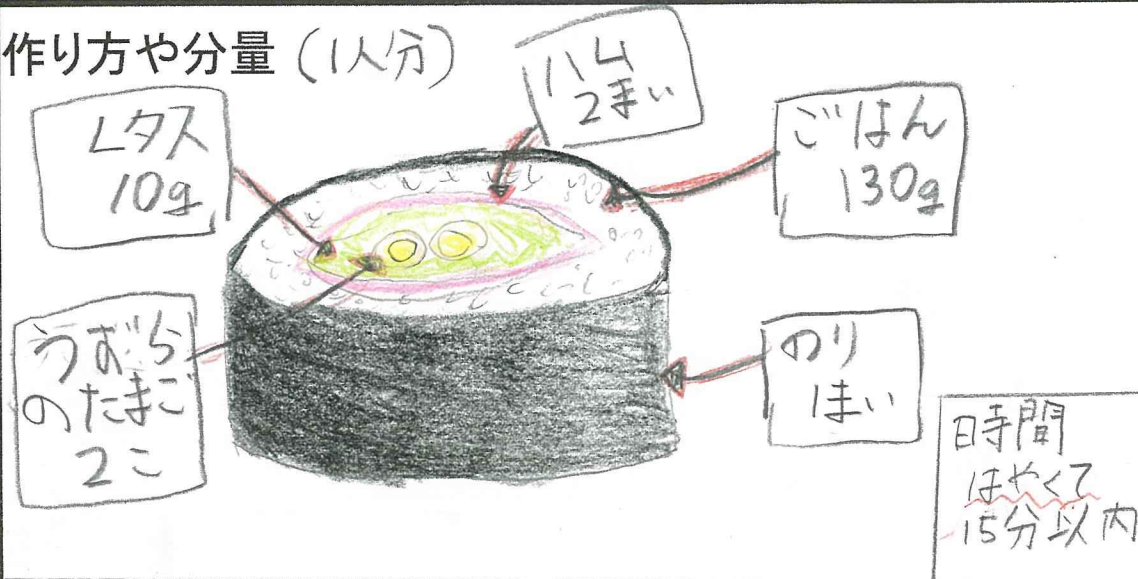
4人分のざい料

スパム160g たまご4個
キャベツ40g
チーズ4枚
ごはん520g

セキと糸冬かりです。 4年()組 名前()

月見おにぎらず

作り方や分量 (1人分)

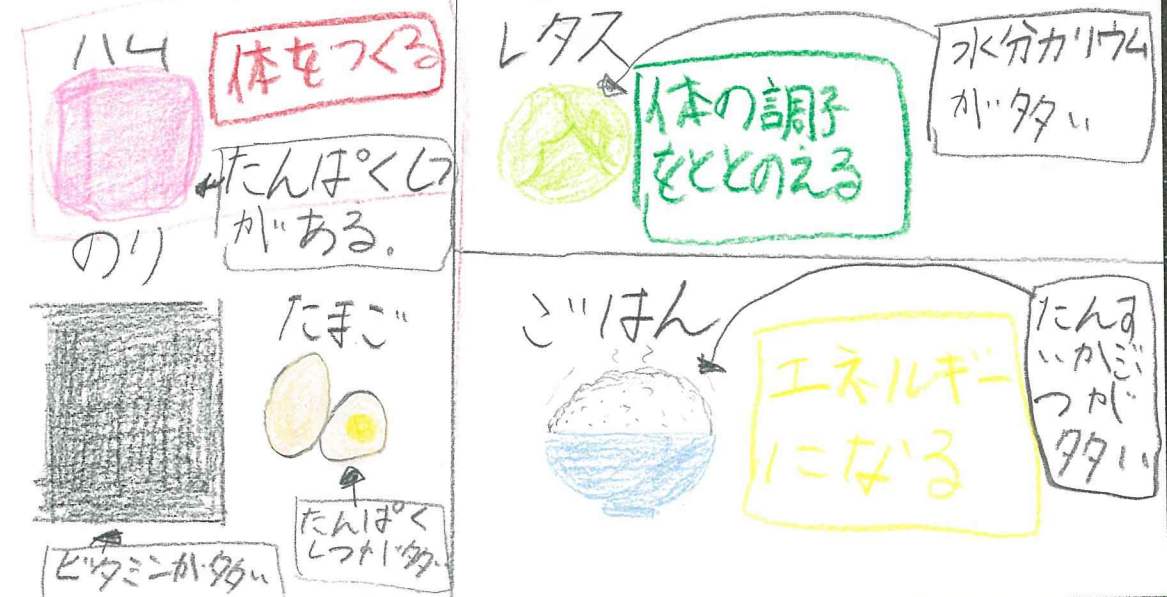


おすすめポイントや調べたこと

うま^く切れるとうすらのたまごが丸い黄色の形になって、月みたいなところや黒、白、黄色や緑、ピンクなどの色がカラフルでとてもきれいなところです。

- ①レタスをあらってふいたらちぎる。
- ②ラップをして、^{ごはんと同じぐらいの大きさ}のりをのせごはんを半分^{のりはツルツルがいて、ごはんは広げる}のせる。
- ③次にハム、レタス、うすらのたまご、ハムごはんの順番でのせる。
- ④のりでつつむ。つつむ時は下に手を入れて真ん中
- ⑤ラップでたんに^{うすらのたまご}の方ではなくぎゃく向きにして切る。^(完成)

食べ物のほたらき



4年()組 名前()

栄養たくさんおいおい、ぱいおいぎらす

作り方や分量



1人分の分量
 レタス=10まい
 ハム=2まい
 ごま=2まい
 のり=1まい
 ごはん=130g

おすすめポイントや調べたこと

ハムは、とてもたんぱく質がある。
 ごまは、エネルギーになる。
 レタスはほとんどが水分。カルシウムがたっぷり。
 米は、お米の成分は炭水化物でエネルギーになりやすい。
 のりは、

食べ物の3つの色

さいろの食べ物
 ごはんやパン
 などの食べ物
 さいろの食べ物
 は、エネルギー
 になる。

あいろの食べ物
 レタスやトマト
 などの食べ物
 は、エネルギー
 になる。

あいろの食べ物
 肉や魚などの
 食べ物
 は、エネルギー
 になる。

- ① 皿の上にラップ
- ② ラップの上にのり
- ③ ごはんやごまをまぜる
- ④ レタスとハムを切る
- ⑤ のりの上にごまごはんをのりのまん中にのりへたて四角くのせる
- ⑥ レタス、ハムのはんぱんでごまごはんの上にのせる
- ⑦ のりのかどをたたんでごまごはんをのりのかどにのせるそれを対角糸線上におこなう
- ⑧ 半分に切る

おいぎらすのねえ

おいぎらすは20年ほど前から作られた、うなぎとちのあき
 まがきだてのごはんをおいぎらすをすばやく作るためにこうまじい。
 えがまや氏が「あき」を作った。
 ・かんたんには作れる。いろいろ具材はさめる。子どもが食べやすい。
 人気。そして、あきマにしようとした。

4年()組 名前()

栄養たっぷりベーコンエッグオニカマおにぎらず



＜作り方＞

- ① ラップの上のにりをひく。(つるつるが外へ)
- ② ごはんを半分のせる。(四角にのせる)
- ③ ベーコンを焼く
- ④ レタスを切る
- ⑤ レタスをのせる
- ⑥ カニカマをさいて半分のせる
- ⑦ ベーコンをはいのせる
- ⑧ うずらのたまごを2個のせる
- ⑨ ベーコンをはいのせる
- ⑩ カニカマを半分のせる
- ⑪ レタスをのせる
- (12) ごはんを半分のせる
- (13) まわりののりをよけにむしける。

＜材料＞

ごはん 130g
 のり 1まい
 レタス 10g
 カニカマ 4まい
 うずらのたまご 2こ
 ベーコン 2まい

1人分 ＜時間＞

30分くらい
 できます。

目がニつついていっているように見えて
 見た目がきれいになるように作
 て栄養もたっぷりはいっている
 ので、みんなにもぜひ食べて
 ほしいです。

4年()組 名前()

HAPPY おにぎらず

作り方や分量



おすすめポイントや調べたこと

⑦くっつけたか、くっつくまで「おにぎらず」をおす。

⑧くっついたらラップごと半分に切ると完成。

おすすめポイント

し、かりバランスもとれていて体にいいです。ごはんの中のサケフレークとコーン、スクランブルエッグとレタスにとってもあうので、とてもおいしいです。ぜひHAPPYおにぎらずをつくって食べてみて下さい。

- ①ラップの上にのりをおく。のりはツルツルを返す。
- ②ごはん、コーンとサケフレークをまぜる。
- ③スクランブルエッグをふる。
- ④のりの上に四角形のごはんをたいておく。
- ⑤ごはんの形にスクランブルエッグ、レタスをおく。
- ⑥ラップを少し広げ「かど」をごはんにくっつけて全部のかどをおす。

4年()組 名前()

朝ごはんはピッタリ、伝言党のおにぎらず!!!



材料と分量

用意するもの
 しお... 1つまみ
 さとう... 4.5g
 スパム... 40g
 しらす... 10g
 たまご焼... 1つ
 のり... 1まり
 白米... 130g

合計の重さ

226g

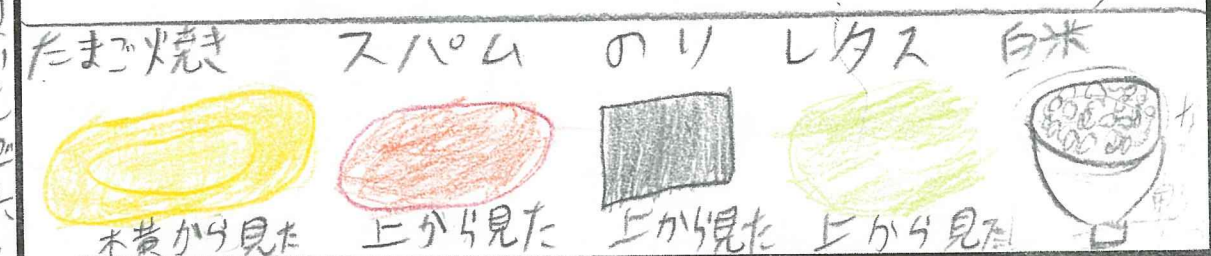
おすすめポイント

しらすとたまご焼がとってもヘルシーで朝ごはんはピッタリです。スパムとごはんはあうのでいいです。ぜひ作って食べてみてください。天国にいったような感じがします。



調べたことから

スパム... 体を^{からだ}つくる。(タンパク質)
 しらす... 体の^{からだ}調子を^{いじ}整える。(カリウム)
 たまご焼... 体を^{からだ}つくる。(タンパク質)
 のり... 体を^{からだ}つくる。(エネルギー)
 白米... おもにエネルギーになる。(エネルギー)

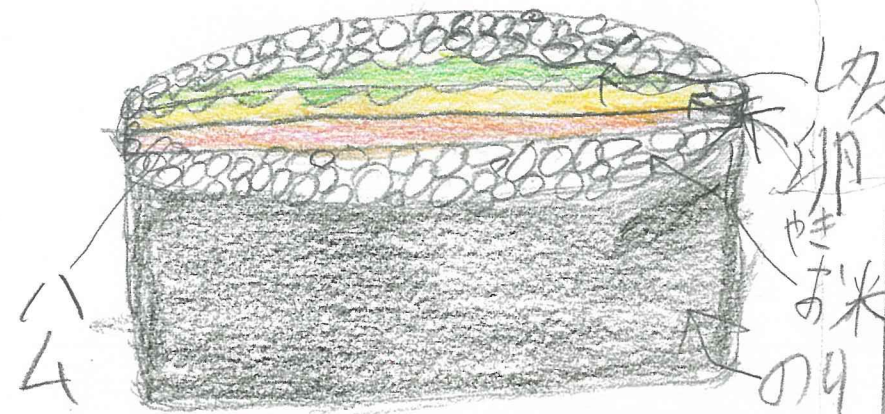


作り方

まず、たまご焼を作ります。茶碗の^{もの}ような物にしおとさとうを入れます。それにたまごを入れよくまぜます。とろおかなくなってきたらフライパンに入れ、火にかけて焼きます。そして、形ができてきたら皿にのせてたたおます。次にスパムを^ためから出して焼きます。そして、皿にのせます。しらすは自分の口に合うくらいにちぎります。別の皿にラップをひいてその上にのりをのせます。その上に茶碗に^{もの}ついた^{もの}ごはんの^{もの}半分を^{もの}置く。そしてたまご焼、スパム、しらすの順番にのせる。それでラップをひいて具材を^{もの}包む。そして、はねないように強くおす。それを^{もの}角に切ったら完成です。

4年()組 名前()

卵焼きハムおにぎり



作り方

- ①スプの上にのりを置く。はい！ツツカサ
- ②ごはんを半分置く。四角にする
- ③ごはんの上にシタスを置く。
- ④卵焼きをシタスの上に置く。
- ⑤卵焼きをごはんとはなうに四角にする。
- ⑥卵焼きの上にハムを置く。そのお
- ⑦これをサントとするとでまがり。

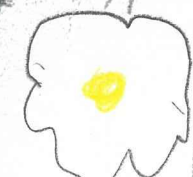
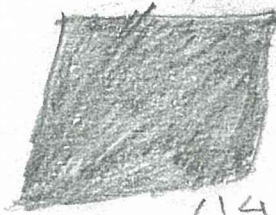
材料(1人分)

- ①ハム 2まい
- ②シタス 20g
- ③卵 1に
- ④塩 3つまみ
- ⑤米 130g
- ⑥のり 1まい

おすめやポイント

シタスは、水々しいのでごはんに置く時は、すべり落ちないように気をつけて置いてください。おすめな所は、栄養バランスも良く、ハムとシタスがヘルシオです。

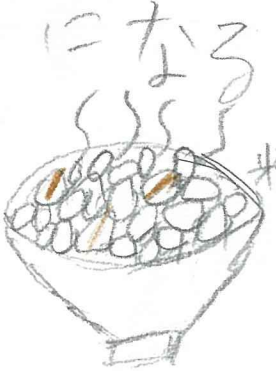
体を作るものになる
のり 卵



体の調子を整える
シタス



エネルギーになる
米



4年()組 名前()

ASHTK おにきらす

A=おにきらす
S=スクランブルエッグ
H=ハム
T=ちくわ
K=きゅうり

〈絵〉



のり...はち
ニ飯...茶わん
はい...
たまご...に
ハム...2枚
ちくわときゅうり
2本ずつ
合計4.5g
分量(1人)
ぶんりや

〈入っている食べ物の3つの働き〉



〈作り方〉

- ① スクランブルエッグを焼く
- ② ちくわの中にきゅうりを入れる
- ③ ハムを2つに分ける
- ④ のりの半分より多くて飯をのせる
- ⑤ 全ての具材をのせたらもう半分の飯をのせる
- ⑥ ラップで包み切る
- ⑦ ちくわのたて面が出たらOK!!!

〈おすすめのポイント〉

- ・ちくわときゅうりが合っておりです。
- ・ボリュームがあるので注意を言っても構いません。
- ・野菜が少ないので野菜を多くとりましょう。

〈作り方〉

- ① 手早く
- ② 作る時卵が太豆かい
- ③ 持ち上げろ
- ④ たれでも簡単に作れる。

注意
ばっはつするかも
れません!!!!

4年()組 名前()

栄養たくさんおにぎらず

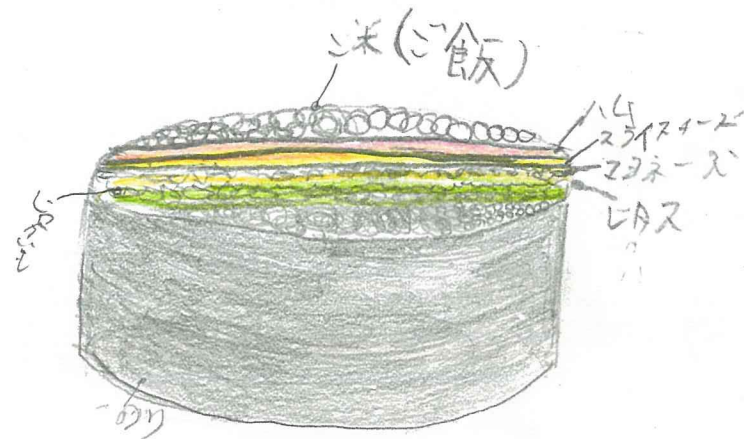
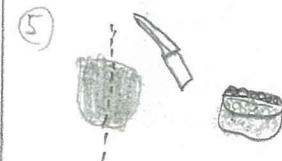
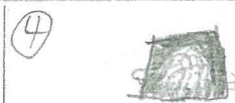
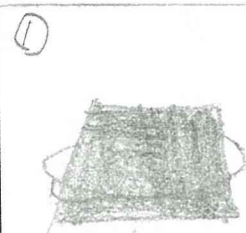
作り方や分量

レタス	10g
ごはん	10g
ハム	2g
マヨネーズ	4g
スライスチーズ	1g
じょうろ	20g
のり	1g

種類 分量

作り方

- ① 皿にのりをのせる。
- ② のりの上におわん半分くらいのお米をのせる。
- ③ 自分の好きな具材をのせる。
- ④ ごはんおわんののりをのせる。
- ⑤ まいて切る。



おすすめポイントや調べたこと

おにぎらずの理^り由^ゆ①とに^くかんたん^{たん}、作り^{つく}やすい。
とに^くかんたん^{たん}、作り^{つく}やすい。
がポイントです。

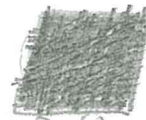
おにぎらずの理^り由^ゆ②いろんな具材はさめる！
いっしょにけんさくされているフードにも注目
です。1人スライス、2人スライス、3人スライスで
OKです。

おにぎらずの理^り由^ゆ③リゾットでも食べてもいい
子と一緒にお米を1つはさず食べられたと言
うことがありました。

赤色の食べ物



ハム



のり



スライスチーズ

みどりの食べ物

みどりの食べ物



レタス

黄色の食べ物



お米
(ごはん)



マヨネーズ

4年()組 名前()