



1 ^{てん}天かすに
めんつゆをかけて
よくまぜます

まぜたら5分^{ぶん}くらいおくと
めんつゆが天かすになじむよ！



2 ^{ざいりょう}ごはん
材料をすべて^い入れて
よくまぜます

ごま油^{あぶら}は入れすぎると
おにぎりに^{すこ}しにくくなるので少しだけ！
(おにぎり2こなら小さじ1くらい)



3
おにぎりにしたら
できあがり！

好きな具材をプラスして アレンジしよう！



チーズ

天かすと同じくらいの
大きさにきざむ



塩こんぶ

塩気が強いので
めんつゆの量を
へらしてね



ねぎ

こまかくきざむ



のり

まいても◎
ちぎってまぜても◎



青のり



ツナ

かんづめの水や油を
よくきってからまぜる



キムチ

しるけをきって天かすと
同じくらいの大きさにきざむ



ハム

天かすと同じくらいの
大きさにきざむ



梅干し

たねを取って
ちぎるか包丁でたたく



しゃけ

ほぐしてまぜる
さけフレークでも◎