






手を汚さないおにぎり作り（1人分）

1		<p>じゅんぴをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ふりかけ（スプーン1杯分）<small>はいぶん</small> ●ボウル ●ごはん（おわん1杯分）<small>はいぶん</small> ●しゃもじ ●ラップ ●おわん
2		<p>ボウルにごはんをいれて、 ふりかけをごはんの上に入れる。</p>
3		<p>しゃもじでまぜる</p>
4		<p>ラップをちぎる</p>
5		<p>ラップをおわんの上のせる。</p>
6		<p>その上にごはんを入れる。</p>
7		<p>にぎる。</p>
8		<p>できあがり。</p>

「ふりかけ」がなければ、塩を「ふりかけ」のかわりにふって、のりをまいてもおいしくできますね。