

あさ くん

朝パッ君のおむすびレシピ



まずは、
手をせっけんで
きれいにあらおう！



じゅんびするもの

- ・おはし
- ・ごはん…おわんに入れる
- ・水………おわんに入れる
- ・おむすびの「ぐ」
- ・しお
- ・のり

つくしかた



①おはしを水でぬらす



②ごはんに小さいあなをつくる



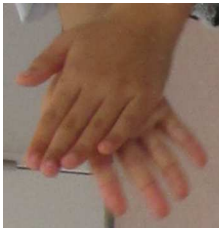
③あなに「ぐ」を入れる



④「ぐ」をごはんでかくす



⑤手のひらに水をしっかりつける



⑥しおを手のひらにひろげる



⑦ごはんをおわんのまん中によせる



⑧手のひらにごはんをのせる



⑨ごはんをやさしくにぎって、ボールのかたちにする



のりのザラザラしているほうをごはんにつけてできあがり！

三かくおむすびにちょうせん！（⑨まではおなじ）



⑩左手でごはんをはさむ
(左ききなら右手で)



⑪右手を山のかたちにして、ごはんをやさしくにぎる
(左ききなら左手で)



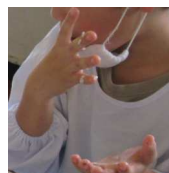
⑫ごはんをじぶんの体のほうにまわして、やさしくにぎる



⑬ごはんが三かくのかたちになるまでくりかえす



のりのザラザラしているほうをごはんにつけてできあがり！



おわんについたごはんや
手についたごはんも
たべようね！

