

あなただのおにぎり. おいえてください. (イラストでもOK)

塩むすび 全体に「あお土」を
あぶく 真緑色をあにぎり.
香りが良くて とてもおいしいけれど
食べな後は. 歯につけていいか
チェックが必要(笑)

by まこ

あなただのおにぎり. おいえてください. (イラストでもOK)

炊きたてごはんにおしゅう、かつおぶし、
しそかきぎみねき、きざんだうめ干しを
まぜてしぎらたおにぎり。その日の気分を
バビーンチーズを小さく刻んで入れたリ、ごま油を
入れたリしてもおいしい。
梅干しが入っているのでも塩分を、熱中症予防
にも、お弁当にも傷みにくいです。

by リあはま

あなただのおにぎり. おいえてください. (イラストでもOK)

ふつらに
明太子や昆布、鰹が人気です。
ゆし大きめにして 3つくらいを 一気に入れて
山ほど 風にするこもありです。
近所の人から、おいしい塩を入けて
のちご飯
そのまゝおにぎりにしてあげたが、これがとても
おいしいです。

by M.N

あなただのおにぎり. おいえてください. (イラストでもOK)

長男が幼稚園に通っていた頃、お弁当に「あにぎ」
りを入れたほうがいい」と言うので、手早く小豆を「あにぎ」を作る
方法がはいか考えた末、ガチャガチャの小豆のカサセル
(直径4.5cm)をよく洗ひ、熱湯消毒したものを用意し、
片方に「あにぎ」を入れた後、フリフリして、小豆の「あにぎ」
りを作っていました。今も父親の偉大な偉業に感謝中です。

by H.S

あなただのおにぎり. おいえてください. (イラストでもOK)

・コープ商品 (えびフライ 使用)

①油で揚げた えびフライを半分に切り、マヨネーズと
カレー粉をあえる。(おにぎりの具)

②サランラップの「塩」をふり、ご飯・①の具をのせて
包み、三角「あにぎ」にします。(サランラップは食中毒予防が
のりにはいりません。この「あにぎ」の「あにぎ」は、食中毒時に使います。
カレー粉を入れることで、食中毒が予防できます!!

by K

あなただのおにぎり. おいえてください. (イラストでもOK)

・おにぎを焼くおにぎり。(子どもも大好き)

①塩むすびをにぎって、オーブントースターで焼きます。(coop
(1:2)にねって、オーブントースターで焼きます。
(お好みで、片面でも両面でも))

by M.S

あなただのおにぎり. おいえてください. (イラストでもOK)

食の細い、息子のアム
にのって、お家のあなははは
塩むすびに大判のりを巻く
— ①エビ
しそ粉めをごはんにはぎ
にぎる
— ②数のたまご、わか
そごはんにはぎにぎる...
と、おにぎりを作っています。息子の
食生活は、おにぎりを中心に食べています。♪

by はるさん

あなただのおにぎり. おいえてください. (イラストでもOK)

子どもも楽しく作れる「カルニウム満点おにぎり」

①「コープ」スライスチーズを手で小さくちぎって温かい
ごはんにはぎにぎる。子どもが楽しめる♪

②あかか(かつおぶし+しょうゆ+し)も加えて
混ぜる。

③「コープ」スライスチーズを「あにぎ」もさらに加えて混ぜる

④おにぎりにして、出き上がり☆(チップがGOOD)

by S.M

あなただのおにぎり. おいえてください. (イラストでもOK)

スライサーおにぎり♪
一口食べると、
のどがさっぱり!!

by かいてま

あなただのおにぎり. おいえてください. (イラストでもOK)

①「コープ」重厚な体育会系のおにぎり♪
・おにぎりの具を5〜6個、丁度いいくらいに、中に入れて、
おにぎりの具を5〜6個、丁度いいくらいに、中に入れて、
おにぎりの具を5〜6個、丁度いいくらいに、中に入れて、
おにぎりの具を5〜6個、丁度いいくらいに、中に入れて、

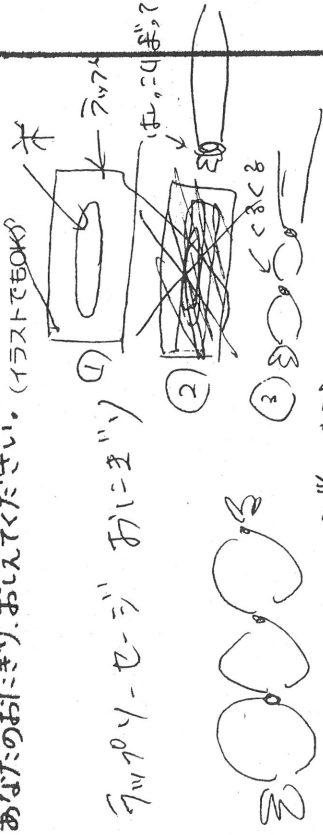
by おかん

あなただけにおにぎり、おえて下さい。(イラストでもOK)
何の変わりもえもして、おにぎりでもOK
我々家の定番です。

具は塩こんぶと梅干し。
息子の部活(高校野球部)には欠かさず
朝練・放課後部活終りの4~5分程度は
てました。一度友だちに合欠にうそをい
美おかしなことにうそをいふ習慣が
そうです。今お主人に朝食やけりにつけています。

by $\langle j_1 j_2 \rangle$

あなただのおにぎり、おいえてください。(イラストでEOM)



今、その間に、

見下目子供毛喜

by tiff

あなただのおいにキッ、おいえてください。(イラストでもOK)

○我家の山歌を可成

コーワウメおほか
 (コーワウメんたい (少し焼く)
 コーワウメを (とて おいしい)
 を入れて 朝めしかッワンの海苔で 巻きます。
 。照焼 4キニエ ^{スナキ} 入れて おにぎりも
 おいしいです

by 1811

あがたのおにきり、おいえでください。(イラストでもOK)

なたのおにきり。おいてください。(イラストでもOK)
 暑い季節にもオスモ悪魔のありさま (図)
 食いやすき注意 (図)

材料
ニッ飯 150g
天かす 大さじ2
めんつゆ 大さじ2 ←
大葉 2枚分程度
ごま油 小さじ1

CO-OP
7月9日素子倍濃縮
★お好みでしらゆしや白ご
ま油OK!
大葉には
ビタミンCやビタミンEが含まれている。特に暑く季節には高い
殺菌・抗菌作用もあり、消化不良や食慾不振を改善
する働きもありです。いざいあてのあやや夜食でもOKねスぞう!

「行幸のおはにも」

by τ_0, τ_1, τ_2

あなただのおしにきり。おいえってください。(イラストでもOK)

具材の全てが国産 魚をちりめんをコップで
買ひ 3歳の子供におにぎり ~~おにぎり~~ ^{おにぎり} 混ぜ込ませ込めん
で 食べさせています。いものを食べてもらいたいので。

LE 4-9

あ'がたのおにぎ'。おいえてください。(イラストでOK)

『もう1つ持て行くよ、1つものあむすび豆
具(コ-70産地指定・北海道のまほ枝豆
めなだのあむすび豆)。(イラストはモク)

7-70 国産素材白
7-70 国産素材白

7-70 ムリツマヨク
日ハノ鮮魚市場

色どりが本当に良くて、映え映えであることはもちろん、
 鮭は疲勞回復効果もあり、此世魚で鰯をこもここし、
 枝豆もゴマも良質なたんぱく質源で栄養面も心身
 常備品ばかりだから、急に作ると言われても大丈夫。

子と生、のち方ち□のふり分当の

日時から10年以上、ずっと作り続けでいる我が家のいもの
あなをひいて。

#1
H6
by

あなただのおにきり。おいえてください。
(イラストで50K)

私の好きなのは梅干し味の
ゆず漬です。

梅干しは家族で私しかたべないのて

カハニストークエマをいうハ、状態を以て
減らすべし。

命令細心分小工よ'ホに子"1で"けれと"

執事味方(子)。

by 赤木公かおり

あなづにのにおにきず、おいえてください。(イラストでもOK)

① なまごまんのおいでりか女子まで。

トーノ（東海農産）の「五色の花ふすま」をまゆりこ栽培
 良し。かんたんニまぜ「ジメ」のふりまツカひまふ。

(三) 暑い時にこいおろし金でいのは、「梅しおにまじり」
 梅干し(取が事は昔ながらのすばらしいやつ)と和んだも
 大葉のせんべい(アサギせんべい)、いすめちりめん、じま、じ
 ませ、「こいはん」にして、いすめちりめんをまじります。
 命がけといふとこいにはあるめ。

by M. F.

あなただのおにぎり、おいえてください。
(イラストでもOK)

レンゾがこれ、冷凍さんはんが温められなく
 行ったので、冷やさん (さまたごはんを冷蔵庫)
 でお三角おにぎりにして冷蔵庫に保管します
 次の日朝にぎつにおにぎりをパースしての
 焼きたてパンにしていき油をぬり、焼きます。
 冷やひひで上手焼けます、しょう油で味付け
 してお茶づけにのち良くします。

主人 3/14の夕方、鳥屋へ入水して封じ。

by さんまぢやうし

あなただのお礼にきり.おいえでください. (イラストでもOK)

娘の「お年当」のおにぎりは
照り焼きチキンを小さく切ったものを
中に入れたおにぎりがお宴にひりです。

by = 156h

あなただのおにぎり.おいてください。(イラストでもOK)

・冷凍食品(からあげorしゅうまい)を、少し小さく切って(サニタス等を1枚入れたりして)ラップで包みます。

公園で食べたら、子ども達は大喜びのよう。

笑顔で喜んで食べてくれます!!

わーい。
かきあげおにぎりですー!

・時間がながい日の主婦のスポーツ飯

ごま油やあじ塩 キッチンの片隅でどこかに隠れて食べる。

by M.I

あなただのおにぎり.おいてください。(イラストでもOK)

の大好きなおにぎり!は...

ユニビニで買う場合は、シヤケとからしめんたい。

②自分で作る時は

丸美屋の「まぜこめ 梅じそ」を

ごはんにもせて 小豆めの おにぎり
にします。(しりは巻かない。)絶品です。

by ぶくろママ

お試し下さい!!

あなただのおにぎり.おいてください。(イラストでもOK)

・チャーハンをそのままおにぎりに

(パンでマカ)

・しそわかめのまぜごはんおにぎり

by A.S