

<初女さんのおにぎり>

① 材料 (一人前で表示)

- ・米(ご飯) 1合
- ・焼きのり 1枚
- ・塩 3g
- ・梅干し 2個 (好みで、鮭、明太子、佃煮、何でも)

② 用意する物

- ・茶碗

<味噌玉>

① 材料 (味噌100gに対しての分量)

- ・味噌 100g(3倍こうじ味噌)
- ・削り節(粉) 3g
- ・すりごま 3g
- ・乾燥ワカメ 適量(好みで、乾燥野菜、麩、ネギ 何でも)

② 用意する物

- ・計量器
- ・ボール
- ・へら
- ・ラップ