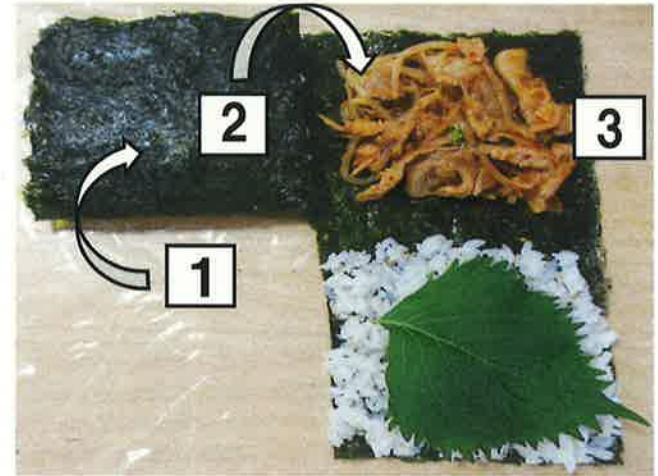


「キムタクいため」で、おにぎらず!



- ① ラップの上に板のり1枚(全型)をのせ、★印までのりに切り込みを入れる
- ② ごはんとおかずを4か所にのせる (のせる場所はお好みでもよい)
- ③ 1・2・3の番号の順に矢印の方向に、折りたたんでいく



- ④ ラップで包み、なじむまでおく
- ⑤ そのままでも、切って食べてもよい

簡単! おすすめ具材

- \*そのままのせる  
(ツナ、しらす、ハム、かいわれ大根)
- \*ごはんに乗せる  
(塩昆布、天かす+めんつゆ) など
- \*味つきごはんにする  
(ごまごはん、すめし、塩ごはん) など