

ひしがたずし

< 4~5にむすぶ >

・ すめし ... 4~5は ^{ちわん} (むし)ぶん
ちわん | かいを
ちわんちわん 2かい
かけ

・ きゅうり ... 1/2 ぽん

・ のり

・ いりたまご (たまご ... 2こ
しお ... ひとつまみ
さとう ... おおさじ 2

・ ツナもぼろ (ツナかん ... 1かん (195g)
しょうゆ ... おおさじ 2
みりん ... おおさじ 1
さとう ... おおさじ 1



2006. 5. 13

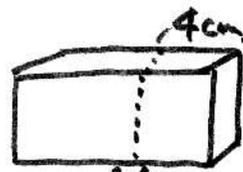
< つくりかた >

1. ごはんをたき、すめしをつくる

2. 具のじゅんじゆ

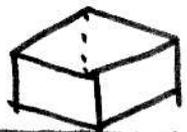
3. ひしがたずしをつくる.

型 きゅうりやパンクをつかいます.

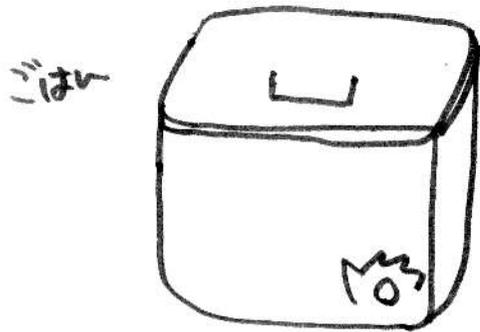


4cmのつがた(=1=た)

むかた=1に
します.



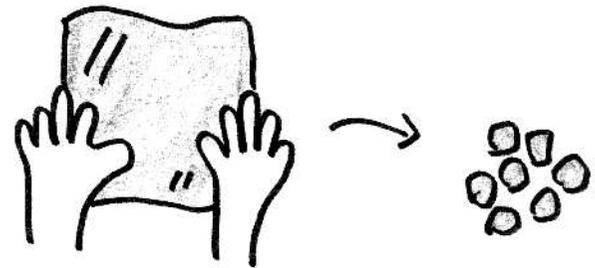
1. ご飯をたき、すめしをつくる



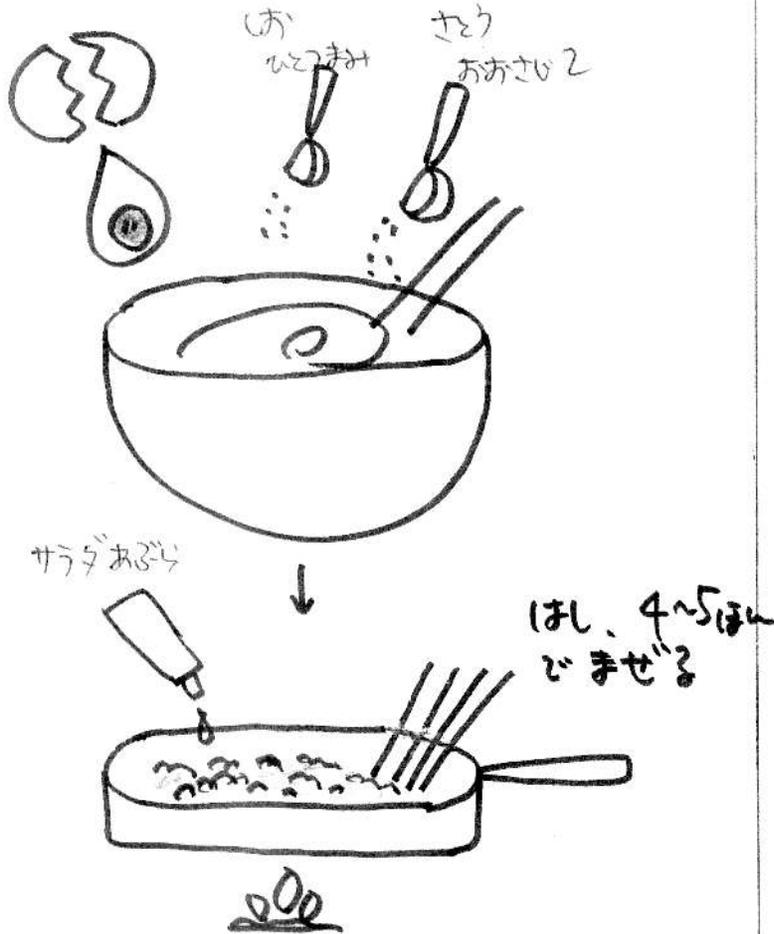
2. 具のしゅんびをする



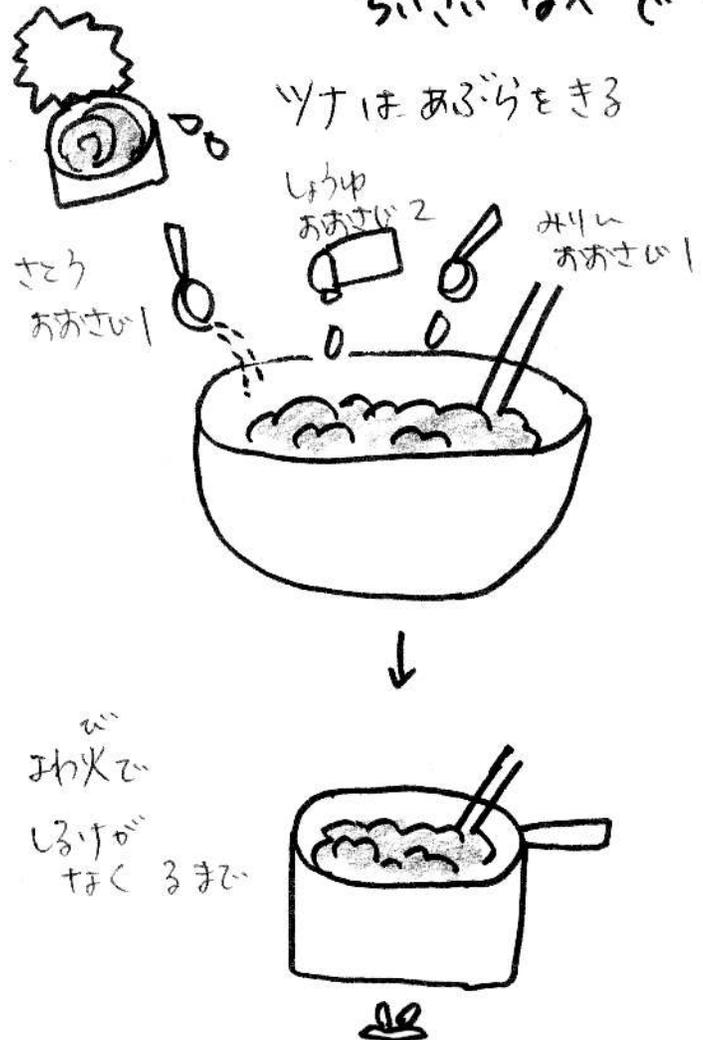
のり ... もんで、こまかくする



いりたまご ... ざいりょうをあわせて
フライパンでつくる



ツナとぼろ ... ざいりょうをあわせて
ちいさいなべでつくる



3. ひしがたずしをつくる

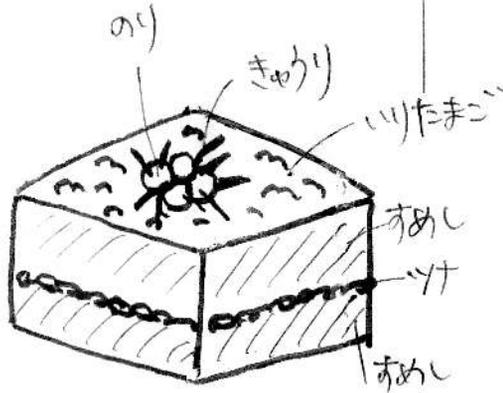
ひとり・1つ

すめし ... 巾のみぢゃわん 2は 

具は にんおうで わける

だんだんにのせいく

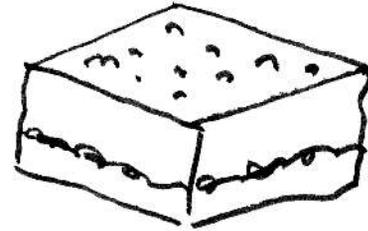
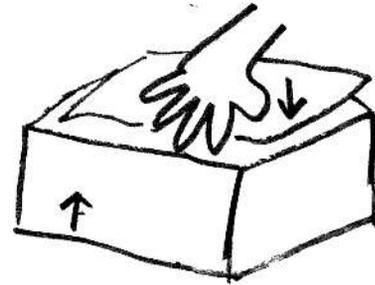
- 1. すめし 1はい
- 2. ツナとほろ
- 3. すめし 1はい
- 4. いりたまご



ラップで かるく おして、つめていく

かたから めく

ごはんのうえにラップをおき
おしながら、パックをうえにめく



かざる

- 5. きゅうりのせんぎり
もみのりをまんなかにかざる

いりたまごが
みえるように