



のりのてっぺんより
1cm程あける

ラップをのりより大きく
切って敷き、のりをの
せおにぎらずcubeを
上側に置きます。のり
のてっぺんより1cm程
あける。



ご飯を計量ラインまで軽
く詰め押し型で平らにし
ます。



お好みの具をのせます。



型枠の高さまでごはんを入れ、押し型で軽く押
し、押し型をおさえながら型枠を上を上げ、ごは
んからはずします。



ラップごと手前側ののりを持ち上げ半分に折りた
たみ、サイドののりも折り込んで形を整え、全体
をラップで包み完成です。しばらくおくとごは
んと、のりがなじみます。包丁で半分に切ります。



おにぎらず
完成サイズ

