

♪ご家庭のアイデアいっぱいいただきました♪

おにぎりをもっと楽しく もっとおいしく

美しさ&栄養アップ

- ・こだわりの塩で混ぜる。冷めた時に美味しくなる。
- ・フレークではなく粗ほぐしで魚感と食べ応えアップ!
- ・あっという間にたくさん食べてしまうので、乾物などを混ぜてかみごたえアップ!
- ・冷めても固くならないように油を混ぜる。
- ・外はしっかり強く、中はふわふわのおにぎりをにぎっている。

食べやすさ

- ・一口サイズにする。
- ・棒状にしたりおにぎりの厚さを少し薄めにしたりして持ちやすく。

こんなアイデアも!

- ・毎週1回、夕食に炊き込みご飯を作るようにして、余りをおにぎりにして冷凍しています。継続すると冷蔵庫がおにぎり BAR になるので選び放題。自分の選んだものなので、食べてくれています。



小さな
お子さんには

一緒に楽しくお手伝い

- ・小さめにラップで丸めて、最後に自分で「にぎにぎ」してもらっています。
- ・おにぎりメーカーでふりふり♪
- ・自分で作ったという達成感があり、やりたがります。

子どもの

食べたい気持ちをアップ

- ・作る前にどのくらいの大きさにするか聞く。
- ・人のおにぎりが美味しそうに見えるようで、母のお皿に置いて「ママの食べるー?」と声をかけています。

型やラッピングで 楽しく

- ・ハートや星のおにぎりの型があるので、時間があるときは使うと喜びます。
- ・のりはかわいい形やプリントのものを使う。
- ・包みにメッセージを書く。