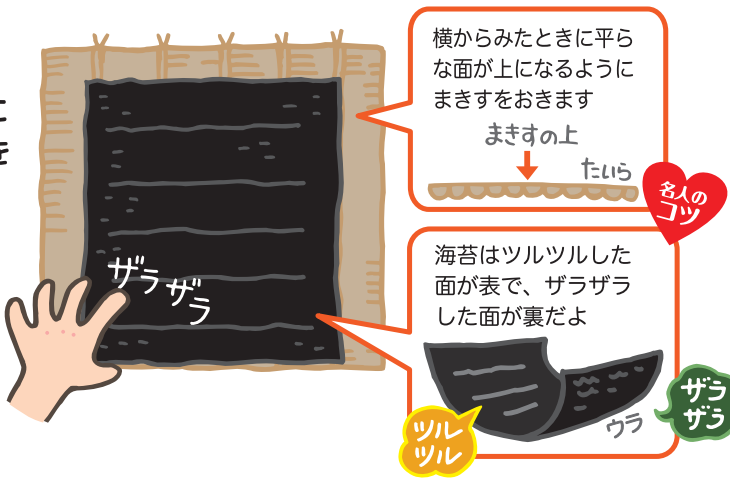


• 作り方 1

まきすは平らな面を上にして  
海苔はザラザラした面を上にしておきます

海苔を横長におくとながい  
海苔巻きに、縦長におくと  
ふとい海苔巻きになるよ



• 作り方 2

のりしろ (2~3センチ) をあけて  
酢めし (ごはんでもOK) を海苔の  
はしっこまでうすく広げます



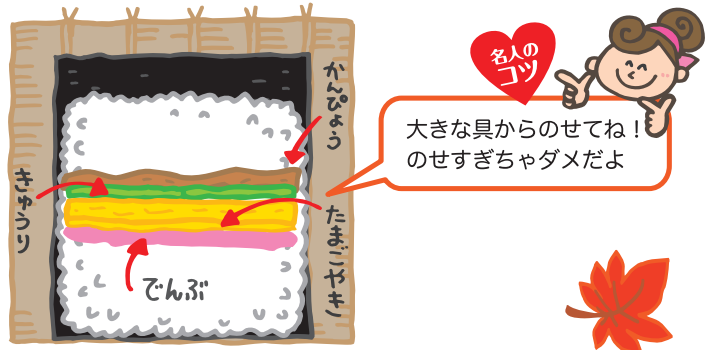
親子で  
チャレンジ!



① ② ③ ④ ⑤  
海苔巻き  
づくり

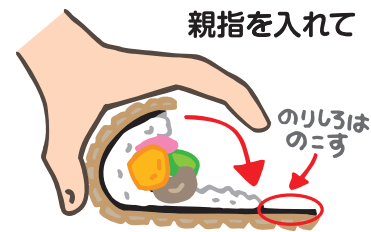
• 作り方 3

具材は細く切って中心からのせます  
具材はお好みで! 水気のすくないものを選んでね



• 作り方 4

まきすの下に  
親指を入れて



ごはんのてまえと奥を  
くっつけるようにまきます

• 作り方 5

まきすの上はしを持ち上げて  
中身をころがし  
のりしろをくっつけたら  
上から押さえて形を整えます

