

# カレーライス

**620円**



## 材料 (1人分)

- 精白米 120g
- 豚肉 50g
- じゃがいも 50g
- たまねぎ 50g
- にんじん 50g
- カレールウ 2かけ
- 福神漬 10g

## 団体で準備するもの

2班に1つ程度	必要分
 <p><input type="checkbox"/> キッチンペーパー <input type="checkbox"/> チャッカマン</p>	 <p><input type="checkbox"/> 回収用ゴミ袋 <input type="checkbox"/> ガムテープ (ゴミ袋設置用)</p>
<p>1班に1つ</p>  <p><input type="checkbox"/> 生ごみ用ゴミ袋 <input type="checkbox"/> そうきん <input type="checkbox"/> 竹串</p>	 <p><input type="checkbox"/> 食器用洗剤 <input type="checkbox"/> 手指消毒用アルコール <input type="checkbox"/> 皿、スプーン</p>
<p>1人1つ</p>  <p><input type="checkbox"/> 軍手 ※滑り止めがついていないもの</p>	<p>1班に2つ</p>  <p><input type="checkbox"/> ふきん <input type="checkbox"/> スポンジ <input type="checkbox"/> たわし <input type="checkbox"/> 金たわし</p>

## 貸出物品

鍋 / ボウル / ざる / かご / しゃもじ / おたま / ピーラー / 包丁 / まな板 / ライスクッカー等

所要時間 約3.5時間 (説明～片付けまで)

# こめ た かた やがいへん お米の炊き方(野外編)

## じゅんび 準備

- 材料を食堂まで取りに行く。
- 一覧カードを見ながら調理器具などの種類と数を確認する。
- 手をハンドソープで洗った後、ライスクッカー、ボウル、ざるを洗剤で洗う。

## つく かた 作り方

- ① ざるに米を入れ、ボウルを重ねて米を研ぐ。

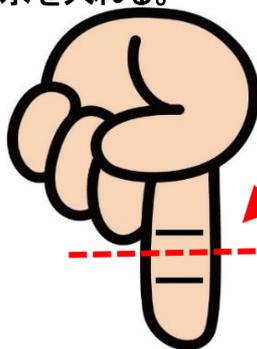


こめ なが お米が流れるのを防ぐために、  
かならずざるをつか 必ずざるを使いましょう！

- ② 研いだ米をライスクッカーに移し、米を平らにする。

こめ ひょうめん ひとさ ゆび あ ひとさ ゆび だいいちかんせつ だいにかんせつ あいだ たか  
米の表面に人差し指を当て、人差し指の第一関節と第二関節の間の高さま

みず い  
で水を入れる。



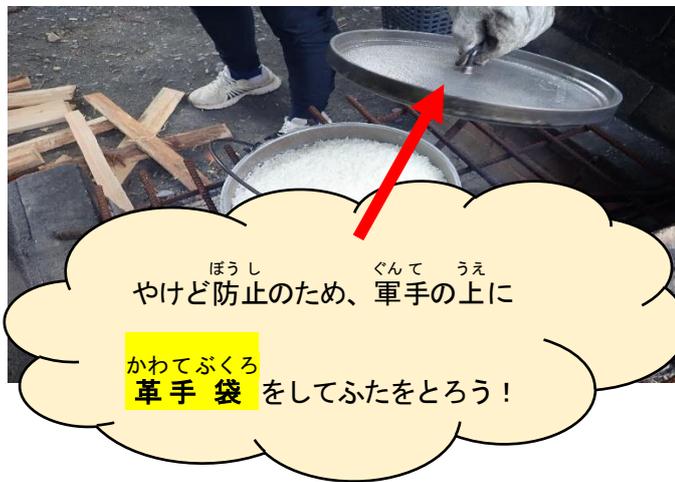
あいだ たか  
間の高さまで！



③ ふたをして、火にかける。



④ <sup>すうぶん</sup>数分すると<sup>あわ</sup>泡が出る。泡が出きったら<sup>あわ</sup>ふたを開け、<sup>あ</sup>米が炊けているか<sup>かくにん</sup>確認する。



⑤ <sup>ひ</sup>火から<sup>はず</sup>ライスクッカーを外し、<sup>すうぶんむ</sup>数分蒸らす。



おいしく炊けたかな?

# カレーライスの作り方

## 準備

- 材料を食堂まで取りに行く。
- 調理場へ移動する。
- 手をハンドソープで洗う。
- 鍋、包丁、まな板、おたま、ピーラー、計量カップ、しゃもじを洗剤で洗う。



## 作り方

- 1 にんじん、じゃがいもは水でよく洗い、ピーラーを使って皮をむく。じゃがいもは芽が出ていたら、包丁でとる。玉ねぎは上と下の部分を包丁で切り、皮をむいたあと、水でよく洗う。



この道具がピーラーだよ。



じゃがいもの芽は、包丁の刃の根元を使ってえぐりとうろう。

- 2 にんじん、じゃがいも、玉ねぎを切る。



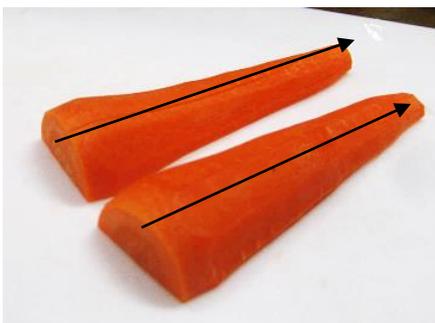
ここがポイント

火を早く通すために、野菜は小さめに切ろう！

- おすすめの切り方

### 【にんじん】

縦半分に切る。



もう一度縦半分に切る。

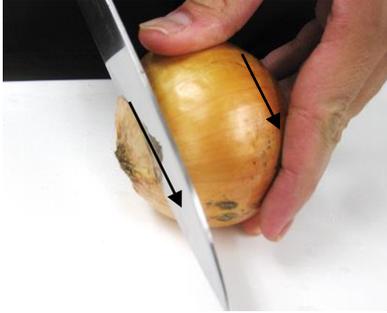


ミリはば5mm幅のいちよう切りにする。



たま  
【玉ねぎ】

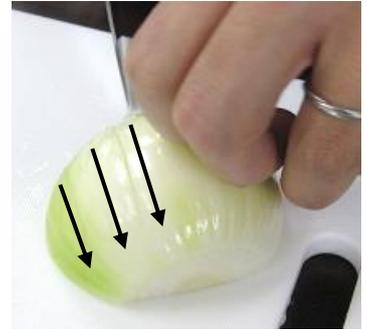
うえ した ぶぶん き かわ  
上と下の部分を切り、皮をむく。



みず あら はんぶん き  
水で洗ったら、半分に切る。



センチはば き  
1 cm 幅に切る



む か センチはば じょう き  
向きを変え、1 cm 幅のサイコロ状に切る



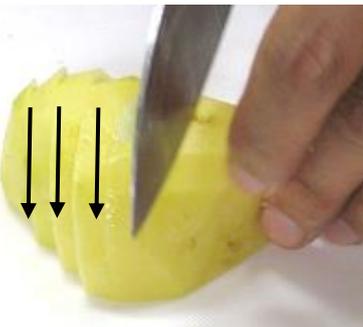
できあがり！



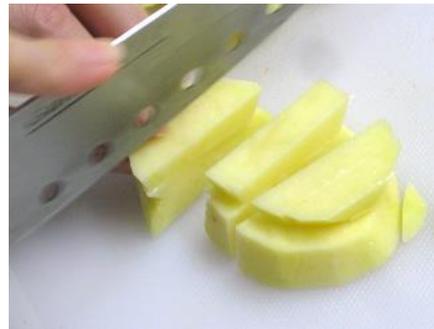
バラバラ

【じゃがいも】

はんぶん き あと センチはば き  
半分に切った後、1 cm 幅に切る



まいかさ センチはば き  
2・3枚重ねて1 cm 幅に切る



む か センチはば じょう き  
向きを変え、1 cm 幅のサイコロ状に切る



センチ  
1 cm のサイコロができます！



にく き なべ い  
肉は切らずにそのまま鍋に入れてOK！

3 <sup>なべ</sup> 鍋に<sup>ぐざい</sup> 具材と<sup>みず</sup> 水を入<sup>い</sup>れる。



ここが  
ポイント



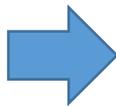
<sup>みず</sup> 水を<sup>ミリリットル</sup> 250 ml × <sup>にんずうぶん</sup> 人数分<sup>い</sup> 入れよう!

4 <sup>なべ</sup> 鍋の<sup>ふた</sup> ふたを<sup>し</sup> し、<sup>ひ</sup> 火にか<sup>け</sup> ける。<sup>とちゆう</sup> 途中、<sup>あ</sup> あくが<sup>で</sup> 出るので、<sup>お</sup> おたま<sup>で</sup> であく<sup>を</sup> をとる。じゃがいもや<sup>にんじん</sup> にんじんが<sup>や</sup> や  
<sup>わ</sup> わらか<sup>く</sup> なるまで<sup>に</sup> に煮<sup>る</sup> る。



<sup>はし</sup> わり箸<sup>ぐし</sup> や竹串<sup>で</sup> でさ<sup>し</sup> して、<sup>や</sup> やわ<sup>ら</sup> かく<sup>な</sup> ったか<sup>か</sup> を<sup>かくにん</sup> 確認<sup>し</sup> しよう。

5 <sup>ぐざい</sup> 具材が<sup>や</sup> やわ<sup>ら</sup> かく<sup>な</sup> ったら<sup>か</sup> くれ<sup>い</sup> ルウ<sup>を</sup> を入<sup>れ</sup> る。<sup>すこ</sup> 少し<sup>に</sup> 煮<sup>こ</sup> 込んだら<sup>で</sup> でき<sup>あ</sup> がり!



<sup>みず</sup> 水<sup>すく</sup> が<sup>すく</sup> 少<sup>な</sup> かったら<sup>た</sup> 足<sup>し</sup> てね。

※ルウは<sup>ほうちよう</sup> 包丁<sup>で</sup> でき<sup>ざ</sup> んで<sup>か</sup> ら入<sup>れ</sup> ると、  
<sup>と</sup> は<sup>やく</sup> 溶<sup>け</sup> ます。

おいしく<sup>で</sup> きた<sup>か</sup> な!



# ようぐいちらんひょう 用具一覧表 (カレー)

ちょうりきぐめい 調理器具名	かず 数
なべ	1
ライスクッカー	2
ボール	1
ざる	1
かご	1
しゃもじ	1
おたま	1
けいりょう 計量カップ	1
ピーラー	3
ほうちょう 包丁	3
いた まな板	3
フォーク (煮えてるか確認用)	1



なべ (カレーをつく)



ライスクッカー (米を炊きます)



ピーラー (野菜の皮をむきます)



- 使用前に、表の一覧表を見て、用具がそろっているか、確認してください。足りない場合は、青年の家職員にお伝えください。
- 用具の数を確認したら、洗剤で洗ってご使用ください。
- 使用後も洗剤を使ってよく洗い、キッチンペーパー等で拭いてください。
- よごれがないか、また、用具の数がそろっているかを確認した後、青年の家職員の点検を受けてください。