

カレーライス


620円



材料 (1人分)

- 精白米 120g
- 豚肉 50g
- ジャガイモ 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>□ キッチンペーパー □ チャッカマン</p>	 <p>□ 回収用ゴミ袋 □ ガムテープ (ゴミ袋設置用)</p> <p>□ 食器用洗剤 □ 手指消毒用アルコール □ 皿、スプーン</p>
<p>1班に1つ</p>  <p>□ 生ごみ用ゴミ袋 □ そうきん □ 竹串</p>	<p>1班に2つ</p>  <p>□ ふきん □ スポンジ □ たわし □ 金たわし</p>
<p>1人1つ</p>  <p>□ 軍手 ※滑り止めがついていないもの</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。

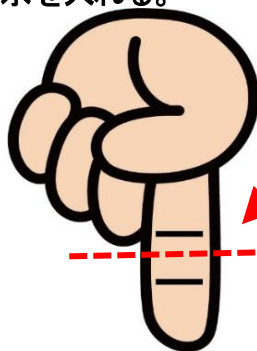


こめ なが お米が流れるのを防ぐために、
かならずざるをつか 必ずざるを使いましょう！

- 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

みず い
で水を入れる。



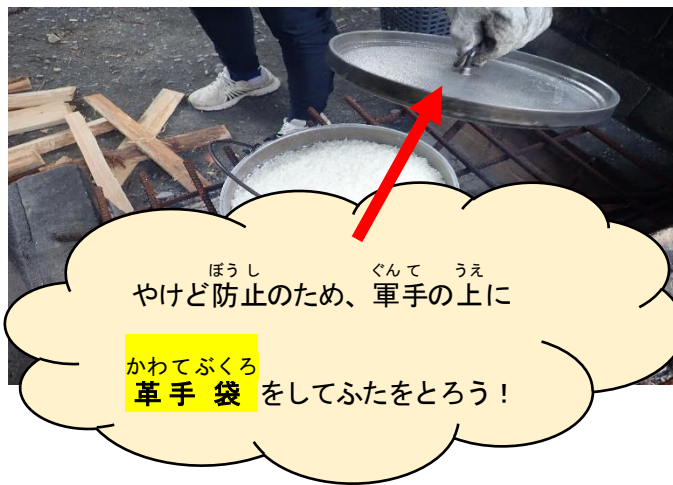
あいだ たか
間の高さまで！



③ ふたをして、火にかける。



④ ^{すうぶん}数分すると泡が出る。泡が出きったら^{あわ}ふたを開け、^{あわ}米が炊けているか^{かくにん}確認する。



⑤ ^ひ火からライスクッカーを外し、^{はず}数分^{すうぶんむ}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。
- 調理場に移動する。
- 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。



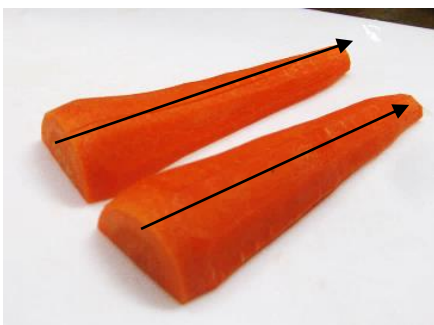
ここがポイント

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。

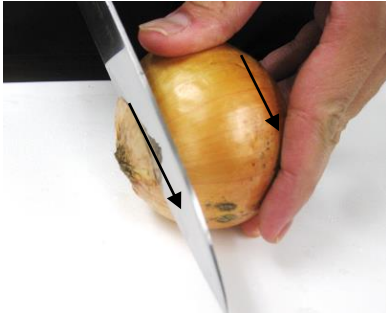


ミリはば5mm幅のいちよう切りにする。



たま
【玉ねぎ】

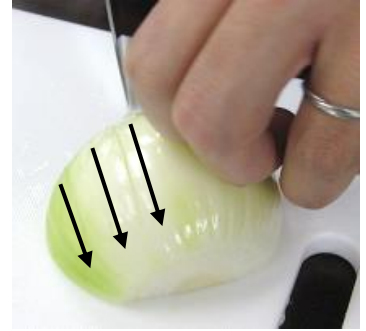
うえ した ぶぶん き かわ
上と下の部分を切り、皮をむく。



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



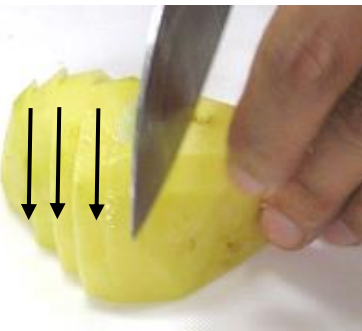
できあがり！



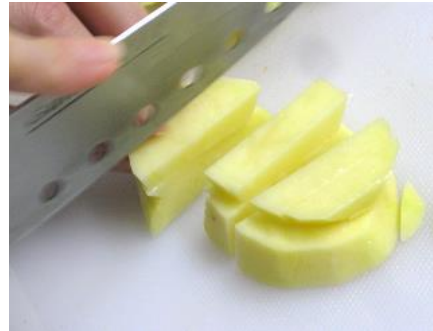
バラバラ

【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ましょう！

3 ^{なべ} 鍋に^{ぐざい} 具材と^{みず} 水を入れる。



ここが
ポイント



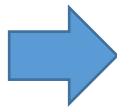
^{みず} 水を^{ミリリットル} 250 ml × ^{にんずうぶん} 人数分入れよう！

4 ^{なべ} 鍋の^{ふた} ふたをし、^ひ 火にかける。^{とちゆう} 途中、^あ あくが出るので、^{おたま} おたまであくをとる。じゃがいもやにんじんがやわらかくなるまで煮る。



^{はし} わり箸や^{フォーク} フォークでさして、やわらかくなったか^{かくにん} を確認しよう。

5 ^{ぐざい} 具材がやわらかくなったら^{カレー} カレールー(2かけ × 人数分)を入れる。少し^{すこ} 煮込んだら^{にこ} できあがり！



^{みず} 水が^{すく} 少なかったら^た 足してね。

※ルーは^{ぼうちよう} 包丁できざんでから^い 入れると、
^と はやく溶けます。

おいしくできたかな！



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。