

ビーフ(ポーク)カレーライス



はじめる前に…

準備	すいじセット、火バサミ、まき
材料	カレールー、肉(ビーフまたはポーク)、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、福神漬け

作り方

1 材料を切る ポイント: 材料はなるべく小さく切ること

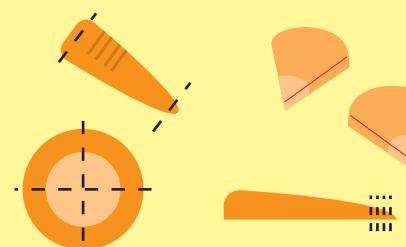
たまねぎ

皮をむき、半分にしてうすく切る



にんじん

ピーラーで皮をむき、うすく切る



じゃがいも

ピーラーで皮をむき、人差し指のツメくらいの大きさに切る。
(芽を取ることを忘れずに!!)



肉をなべに入れるとときは…

- ①なべに切った野菜と水を入れる(水の量は下のポイントみてね)
- ②指導者に肉を入れてもらう(肉は切れています)
- ③肉用のさいばしで肉のかたまりをほぐす
※もしも、肉をさわってしまったら、必ず石けんで手洗いをする

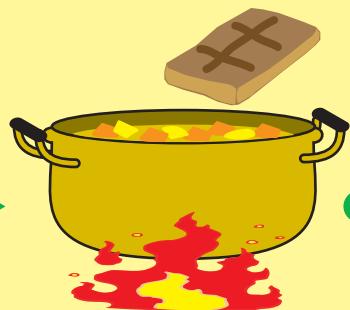
2 肉と野菜を煮る

ポイント

- : ①水の量…野菜が顔を出すくらいの量にすること
②カレールーを入れる前に必ず野菜がやわらかく煮えているか確認すること(はしで、にんじんをさしてみるなど)



なべに材料と水を入れ、火にかける

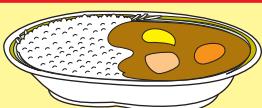


材料がやわらかく煮えたら、カレールーを入れる。(カレールーは細かくしてから入れるといいよ)



なべの底がこげつかないように、かき混ぜる。とろみが出てきたらできあがり!

3 ごはんを盛りつけて、いただきま～す!!





ごはんの炊き方



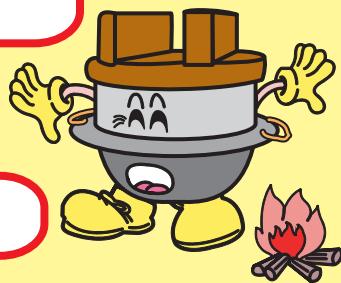
はじめる前に…

準備	おかま(飯ごう)、火バサミ、まき
材料	お米

作り方

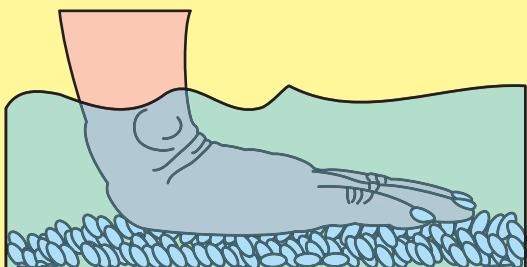
1 お米をとぐ

おかまの中にお米を入れ、水で2～3回とぐ
※一つのおかまで12合まで炊ける(飯ごうは4合まで)



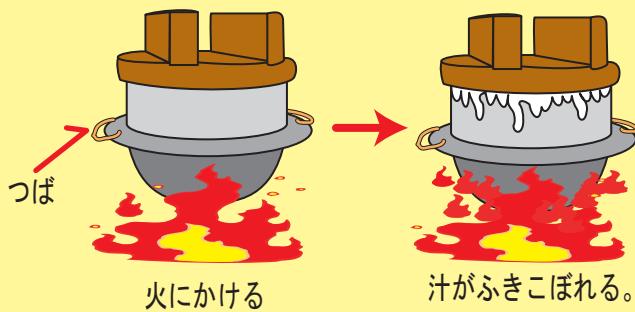
2 水をはかる ポイント: 手首のくるぶしの上まで水をいれる

水の量



手首のくるぶしの上まで水をいれる

3 火にかける ポイント: ①火の強さ…①お釜に水を入れ、かまどにおいてから、火をつけよう ②強火でもお釜のつばより上に火がいかないように気をつけよう



汁がふきこぼれない場合…



※「中身が少量の場合」または「火が弱いとき」はふきこぼれずに、お釜とふたの間から湯気が出るだけの場合があります。

4 できあがり ポイント: ・炊けたかどうかはふたをとって確認してみよう ・ちょっと食べてみてもいいよ！

表面にプツプツ穴があると大成功！

