

ウィンナーカレー

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、ウィンナー、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

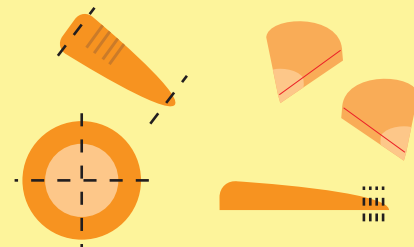
たまねぎ

皮をむき、半分にして
うすく切る



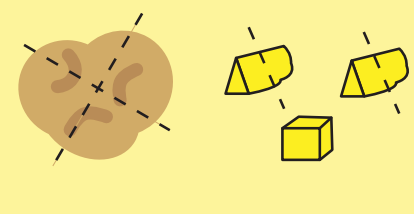
にんじん

ピーラーで皮をむき、うすく切る



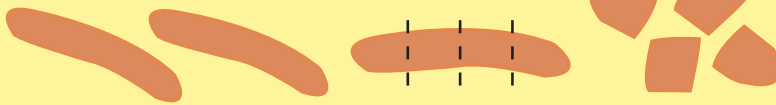
じゃがいも

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!!)



ウィンナー

適当な大きさに切る (切らなくてもよい)

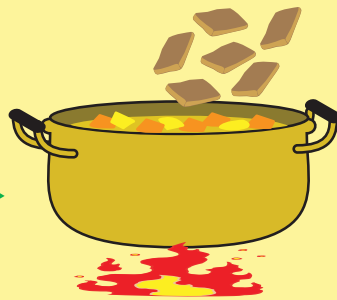


2 ウィナーと 野菜を煮る

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(カレールーをのぞく)と
水を入れ、火にかける。

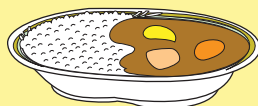


材料がやわらかく煮えたら火を弱くし、
カレールーを入れる。(カレールーは
小さくしてから入れるといいよ)



なべの底がこげつかないように、かき
混ぜる。カレールーが溶け、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



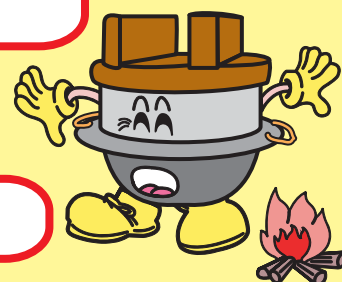
はじめる前に…

準 備	おかま(飯ごう)、火バサミ、まき
材 料	お米

作 り 方

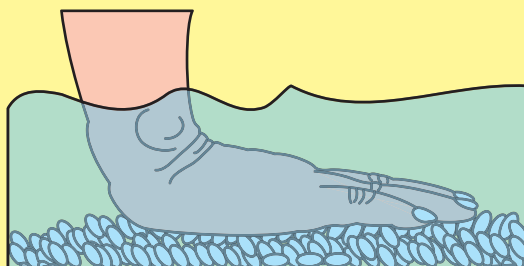
1 お米をとぐ

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)



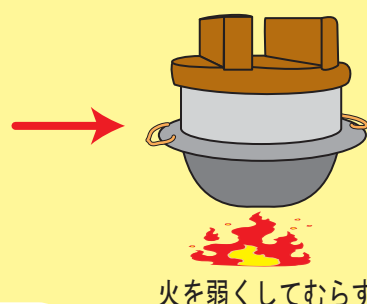
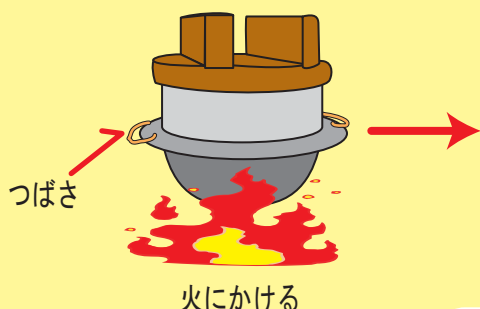
2 水をはかる **ポイント**: 手首のくるぶしの上まで水をいれる

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さより上に火がいかないように 気をつけよう



※「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！

