ツナカレー

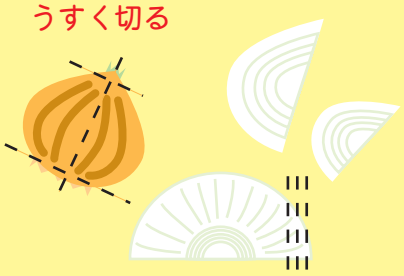
はじめる前に・・・

準　備	すいじセット、火バサミ、まき
材　料	カレールー、ツナ缶、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、福神漬け

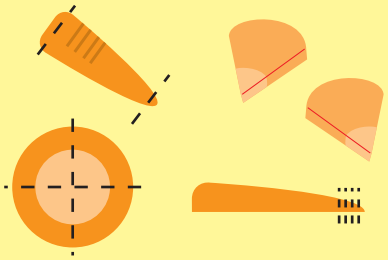
作り方

1　材料を切る　ポイント：材料はなるべく小さく切ること

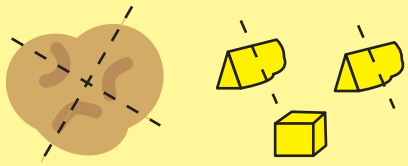
たまねぎ
皮をむき、半分にして
うすく切る



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!!）



2　材料を煮る

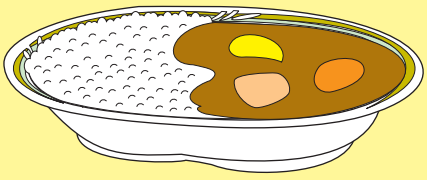
ポイント：①水の量・・・野菜が顔を出すくらいの量にすること
②カレールーを入れる前に必ず野菜がやわらかく煮えているか確認すること（はしで、にんじんをさしてみる　など）

材料（カレールーとツナをのぞく）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、カレールーとツナを入れる。（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

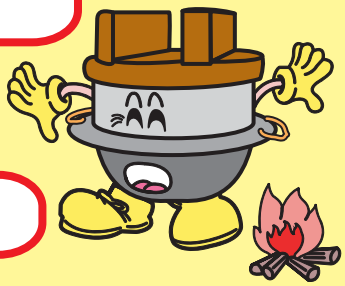
はじめる前に･･･

準　備	おかま(飯ごう)、火バサミ、まき
材　料	お米

作　り　方

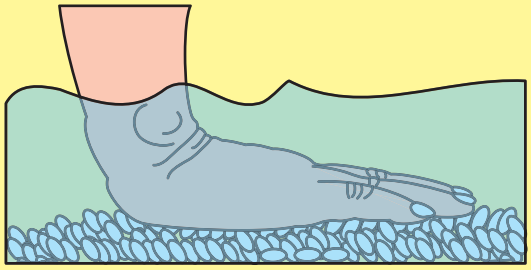
1　お米をとぐ

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)



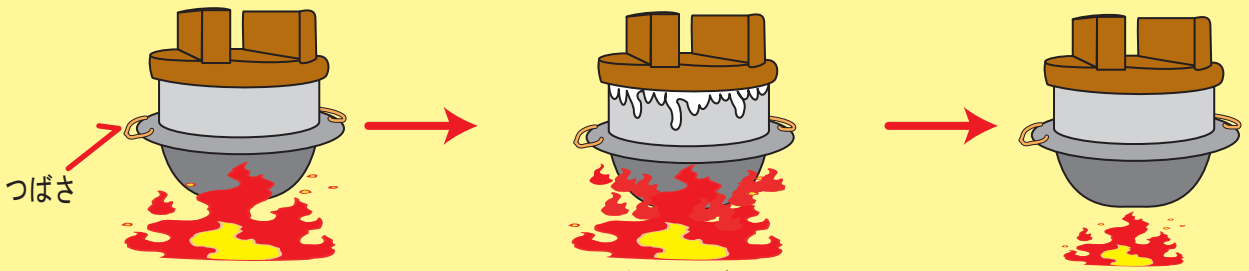
2　水をはかる　ポイント：手首のくるぶしの上まで水をいれる

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



火にかける　　汁がふきこぼれる。　　火を弱くしてむらす

※「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！