

# カレーライス








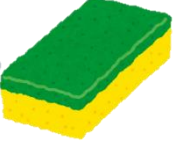


**560円**



## 材料（1人分）

- ・精白米 150g
- ・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
 <input type="checkbox"/> キッチンペーパー  <input type="checkbox"/> チャッカマン	<input type="checkbox"/> 回収用ゴミ袋  <input type="checkbox"/> ガムテープ（ゴミ袋設置用） 
1 班に 1 つ	 <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
1 人 1 つ	1 班に 2 つ
<input type="checkbox"/> 軍手 ※滑り止めがついていないもの 	 <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

## 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

- ざいりょう しょくどう と い 材料を食堂まで取りに行く。
- いちらん み ちょうり き ぐ しゅるい かず かくにん 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。
- て ハンドソープ あら のち 手をハンドソープで洗った後、ダッチオーブン(またはライスクッカー)、ボウル、ざるを洗剤で洗う。

## たいさく じょう コロナ対策4カ条

- その 1 みつ 密にならない
- その 2 こまめにハンドソープで手洗い
- その 3 マスクを ちやくよう 着用
- その 4 ともだち よう ぐ きょうゆう 友達と用具を共有しない



## つく かた 作り方

- ① こめ い かさ こめ と ざるに米を入れ、ボウルを重ねて米を研ぐ。



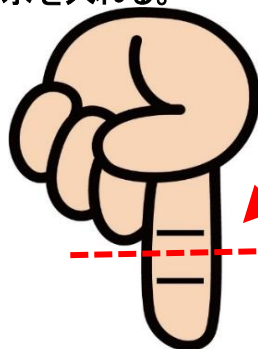
こめ なが ふせ  
お米が流れるのを防ぐために、

かなら つか  
必ずざるを使いましょう！

② <sup>と こめ</sup> 研いだ米をダッチオーブン（またはライスクッカー）に移し、<sup>こめ たい</sup> 米を平らにする。

<sup>こめ ひょうめん</sup> 米の表面に<sup>ひとさ ゆび あ</sup> 人差し指を当て、<sup>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</sup> 人差し指の第一関節と第二関節の間の高さま

<sup>みず い</sup> で水を入れる。



<sup>あいだ たか</sup> 間の高さまで！



③ <sup>ひ</sup> ふたをして、火にかける。



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

しゃもじですくってね！



<sup>ぼうし ぐんて うえ</sup> やけど防止のため、軍手の上に

<sup>かわてぶくろ</sup> 革手袋をしてふたをとろう！

⑤ <sup>ひ</sup> 火からダッチオーブン（またはライスクッカー）を外し、<sup>はず</sup>

<sup>すうふん 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。

## コロナ対策4カ条

- 1 密にならない
- 2 こまめにハンドソープで手洗い
- 3 マスクを着用
- 4 友達と用具を共有しない

## 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る。



- 2 にんじん、じゃがいも、玉ねぎを切る。



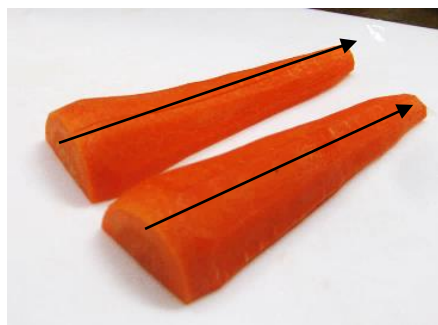
ここがポイント

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。

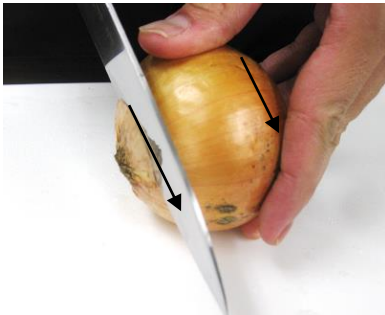


ミリはば5mm幅のいちよう切りにする。



## たま 【玉ねぎ】

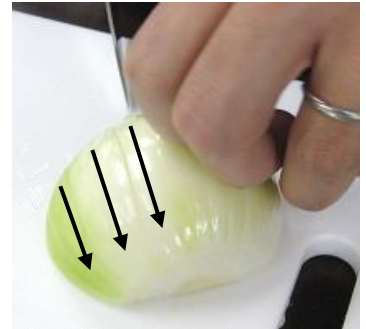
うへ した ぶぶん き かわ  
上と下の部分を切り、皮をむく。



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



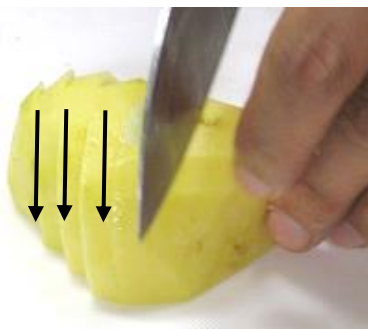
できあがり！



バラバラ

## 【じゃがいも】

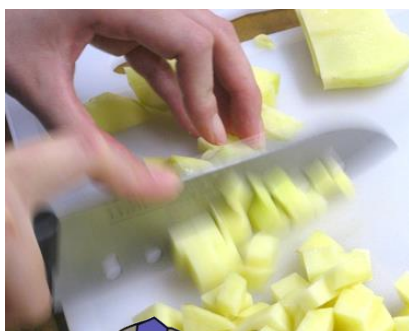
はんぶん き あと センチはば き  
半分に切った後、1 cm 幅に切る



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 なべ ぐざい みず い 鍋に具材と水を入れる。



ここが  
ポイント

カレールウ2かけにたい  
みず ミリリットル にんずうぶん い  
水を250 ml × 人数分入れよう！

4 なべ ぐざい ひ とちゅう で 鍋のふたをし、火にかける。途中、あくが出るので、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 ぐし  
わり箸や竹串でさして、やわら  
かくなったかを確認しよう。

5 ぐざい すこ に こ 具材がやわらかになったらカレールウを入れる。少し煮込んだらできあがり！



みず すく た  
水が少なかったら足してね。

※ルウはほうちよう  
包丁できざんでからい  
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	1
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
ほうちよう 包丁	3
いた まな板	3



なべ (カレーをつく)  
なべ (カレーを作ります)



ライスクッカー (米を炊きます)  
ライスクッカー (こめを炊きます)



ピーラー (野菜の皮をむきます)  
ピーラー (やさいかわ)



しゃもじ



しょうまえ おもて いちらんひょう み ようぐ かくにん  
○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。  
た ばあい せいねん いえしょくいん つた  
い。足りない場合は、青年の家職員にお伝えください。

ようぐ かず かくにん せんざい あら しょう  
○用具の数を確認したら、洗剤で洗ってご使用ください。

しょうご せんざい つか あら ふ  
○使用後も洗剤を使ってよく洗い、キッチンペーパーで拭いてください。

ようぐ かず かくにん のち せいねん  
○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  
いえしょくいん てんけん う  
家職員の点検を受けてください。