

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
- ・福神漬け 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(ごみ袋設置用)
<input type="checkbox"/> 生ごみ用ごみ袋 <input type="checkbox"/> ぞうきん	<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
<input type="checkbox"/> 軍手 ※滑り止めがないもの	<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 / しゃもし / 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)

お米の炊き方(野外編)

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、ダッヂオーブン(またはライスクッカー)、ボウル、ざるを洗剤で洗う。

コロナ対策4力条

其の1 密にならない

其の2 こまめにハンドソープで手洗い

其の3 マスクを着用

其の4 友達と用具を共有しない



作り方

- ① ざるに米を入れ、ボウルを重ねて米を研ぐ。



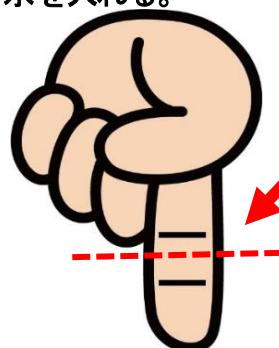
お米が流れるのを防ぐために、

必ずざるを使いましょう！

② 研いた米をダッヂオーブン（またはライスクッカー）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ま

みず い
で水を入れる。



あいだ たか
間の高さままで！



③ ふたをして、火にかける。



④ 数分すると泡が出る。泡が出きたらふたを開け、米が炊けているか確認する。



⑤ 火からダッヂオーブン（またはライスクッカー）を外し、
数分蒸らす。

すうふん む
数分蒸らす。



おいしく炊けたかな？

つくかた カレーライスの作り方

じゅんび 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。

コロナ対策4力条

- 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】

たてはんぶんき
縦半分に切る。



いちどたてはんぶんき
もう一度縦半分に切る。

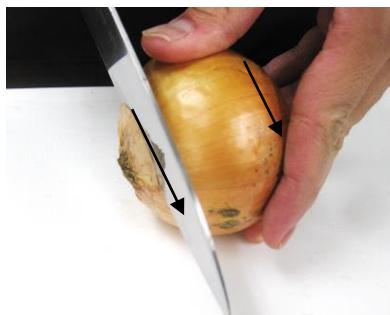


ミリはば
5mm幅のいちょう切りにする。



【玉ねぎ】

上と下の部分を切り、皮をむく。



水で洗ったら、半分に切る。



1 cm 幅に切る



向きを変え、1 cm 幅のサイコロ状に切る



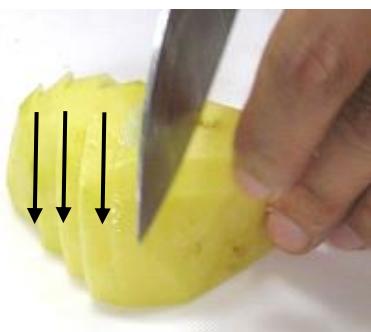
できあがり！



バラバラ

【じゃがいも】

半分に切った後、1 cm 幅に切る



まいから せんちはば き
2・3枚重ねて1 cm 幅に切る



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 鍋に具材と水を入れる。



ここが
ポイント

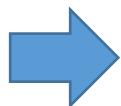
たい
カレールウ2かけに対して、
みず ミリリットル にんすうぶん い
水を250 m l × 人数分入れよう！

4 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
かになったかを確認しよう。

5 具材がやわらかく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
水が少なかったら足してね。

※ルウは包丁できざんでから入れると、

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	1
ボール	1
ざる	1
かご	1
しゃもし	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



なべ (カレーを作ります)



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)



しゃもし



- 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。
- 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
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。