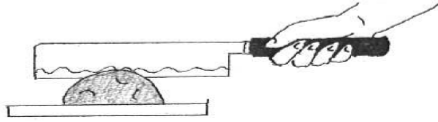


資料 1 カレーの作り方

(1) 調理の仕方 《お肉などのいたみやすい物や飲み物は、直前まで冷蔵庫に入れて保管します。》

※希望により飯盒炊飯の代わりに、温かいご飯を提供することができます。

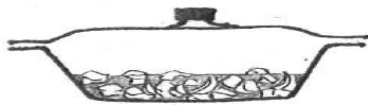
①食材を洗って切り自分たちの食べやすい大きさを相談して切りましょう。



☆ポイント☆

- ・野菜を切るときは平らな面を下にすると安全です。
- ・具は小さく薄く切ると早く煮えます。

②切った野菜・水を鍋に入れ、煮込みカレーを作ります。油で炒めないでください。



☆ポイント☆

- ・水は具が少し見えるくらいのヒタヒタにすると早く煮えます。多すぎると時間と火力が必要になります。

③水が沸騰したらお肉を入れてください。※お肉はおたまで直接鍋へ入れてください。

④お肉が白く野菜が柔らかくなるまで煮込みます。グツグツするまで蓋は開けないでください。

※水が少なくなったら少しずつ足します。

⑤具が煮えたら鍋を火から外し、カレールーを少しずつ鍋に入れて、好みのとろみに調整し、再度火にかけて煮立ったらできあがりです。

⑥片付けの時は、飯盒を水に濡らす前に、具やススを新聞紙などで綺麗にこすり取り、その後水につけて洗います。カレー鍋は内面の汚れを新聞紙で拭き取ってから、油は洗剤、ススはクレンザーで洗うとよく落ちます。取っ手などの磨き忘れに注意し、汚れが落ちたらふきんで水気を拭き、所員の点検を受けてください。