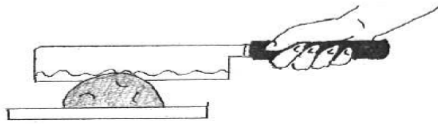


資料1 カレーの作り方

(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。

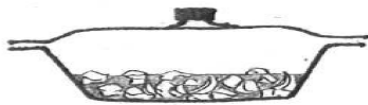
① 食材を洗って、サイコロ大の大きさに切りましょう。



☆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**金だわし**と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。