野外炊飯カード（食材料・炊飯用具）

豚　　汁

調理のコツ

1．豚汁の作り方
・ずんどう鍋に，どんぶり９杯分程度の水を入れます。
・水が沸騰したら，肉を入れて煮ます。
・肉のアクが出るので，おたまですくい取ります。
・ジャガイモ，ニンジン，ダイコンを入れて，やわらかくなるまで煮ます。
・タマネギ，厚揚げ，コンニャクを入れて少し煮たら，味付けをします。
・豚汁は，どんぶりに盛り付けます。

2．ご飯の炊き方
・米は，鉄なべにあけて水でとぎます。強くとぐと米が割れるので注意します。
・鉄なべに入れる水の量は，米の表面から３～４㎝位にします。
・吹きこぼれがなくなったら ほぼ炊き上がりです。
・できあがったら、硬さを味見します。シンがある場合は、水をどんぶりで１～２杯ほど（硬さによって異なります）入れて弱火でかけます。
※むらしたご飯は，皿に盛り付けます。

	必要な食材料と用具	数　量	受取人数
食材料	買い物かごに取ります。		1
	・豚肉　　５００ｇ	１袋	
	・ジャガイモ	２こ	
	・ニンジン	１本	
	・タマネギ	２こ	
	・ダイコン	３分の１	
	・薄揚げ	１袋	
	・こんにゃく	１枚	
	・みそ　２４０ｇ	１袋	
	・調味料	１袋	
	・パック漬物	１袋	
	・ミニジュース(８本)	１袋	

炊飯用具	かご入セット	・皿	8	1
		・ざる	1	
		・ボール	1	
		・ほうちょう	2	
		・しゃもじ	1	
		・おたま	1	
		・まな板	1	
		・どんぶり	8	
	セット外	1 缶かまど・鉄棒・火ばさみ	1セット	1
		2 まき	2束	1~2
		3 洗剤(2~3班で)	1本	1
		4 ずんどう鍋	1	1
		5 鉄なべ	1	1
		6 （ナタ）		

団体準備品	個人	はし，軍手
	班	ふきん，金たわし，スポンジたわし　～　各２
		マッチ，たきつけ新聞紙（牛乳パック），ごみ袋　～　各１

注）＊食材料の数量は，大きさによって変更されている場合があります。