


野外炊飯カード（食材料・炊飯用具）

カ		レ		-		ラ		イ		ス						
調理のコツ			必要な食材料と用具			数量		受取人数								
<p>1. ご飯の炊き方</p> <ul style="list-style-type: none"> ・米は、鉄なべにあけて水でとぎます。強くくとく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 cm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。 <p>2. カレーの作り方</p> <p>水を入れすぎない。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ずんどう鍋に<u>どんぶり2杯分程度</u>の水を入れます。（煮詰まって水分が不足の場合は後からたします。） ・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、ニンジンを入れて煮ます。 ・やわらかくなったらタマネギを入れて少し煮ます。 ・カレールーを入れ、完全にとけたらできあがりです。 <p>（カレールーを入れたら、火から下ろし、5分ほど経ってかき混ぜるととけやすいです。）</p> <p>ご飯にかけ、パック漬物をそえれば食べられます。</p>	食	材	料	買い物かごに取ります。						1						
				炊	飯	か	ご	入	セ			ツ	ト	・皿	8	1
														・ボール	1	
用具	外	セ	ツ	ト	外	・ざる	1	1	8	2	1	1				
						・ほうちょう	1									
						・しゃもじ	1									
						・おたま	1									
						・まな板	1									
						・どんぶり	8									
						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)															
7																
8																
9																
団体準備品	個人	スプーン, 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。