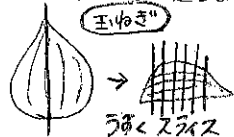


おいしいカレーのつくり方

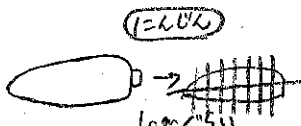
①鍋をきれいに洗っておく。

②玉ねぎ・にんじん・じゃがいもは皮をむき、うすく小さく(1cmくらい)きる。

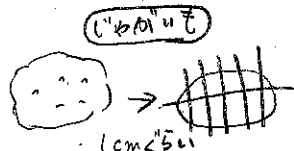
※大きいと中までひが通らない！ガリガリしておいしいよ！



うすくスライス

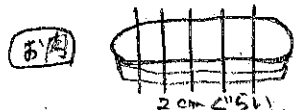


1cmくらい



1cmくらい

③お肉を、ひと口大にきる。(たべやすい大きさ)



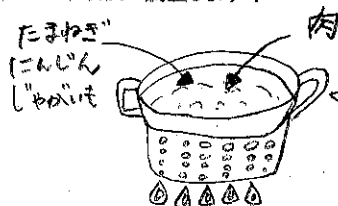
2cmくらい

※芽はきれいに取る
食中毒の原因(ソラニン)を
取り除く！お腹痛くなるよ

④牛肉は、炒めると焦げやすいので、野菜と一緒に水から煮込む。

※はじめの水の量は具材がかぶるくらい(少なめ)にし、最後に調整します！

⑤ 水は少なめに！
具材がかぶるくらい



全部一緒に
水から煮込む！

⑥ 蓋をして煮込む(沸騰後約15分)。

途中で具材がやわらかくなっているかチェックする。

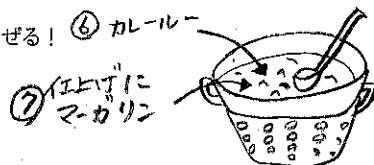


⑦ 約15分
煮込む

⑧ 具材がやわらかくなっていたら、カレールーを入れる。

とろっとするまでよく混ぜる。

※こげやすいので、おたまで底からよく混ぜる！



⑨ イエローに
マーガリン

⑩ 味を調える
水が足りなければ
水をケツプ
入れましょう

⑪ かくし味にマーガリンを入れて、できあがり。

信太山野外活動センター

秋の遠足

令和元年11月8日

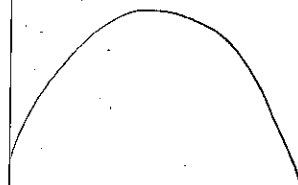
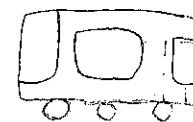
究極のカレーを求めて

電車でのマナーを守り、

みんなで協力して
悔いの残らないような



遠足にしよう!!



組

班

係

名前

1年生 校外学習 遠足「美味いかレーへの旅」

実施行程 8:25 集合 (ピロチキに5分前には集合完了の余裕を)

8:30 出発式 (欠席連絡は8時10分までを心掛ける)

8:50 出発 (出発式では大きなあいさつ)

9:10 岸里玉出発 (クラスごとに広がらず、整列したまま移動)

9:20 乗車 (乗車中のマナーをしっかり)

10:10 信太山駅着 (トイレは済ませておこう)

10:40 野外活動センター キャンプ場着 (あいさつを忘れずに)

10:50 野外炊飯開始 (指示をしっかりと聞き、考えて行動)

昼食 (美味いかレーNo.1を目指してがんばろう)

片づけ (速やかにできたら、大縄大会)

14:10 集合、出発 (来た時よりも美しく)

14:40 信太山駅着 (乗車のマナー、再び)

15:30 岸里玉出発着 (広がってお喋りしたい気持ちは我慢しよう)

15:50 解散式 (家に帰るまでが遠足です)

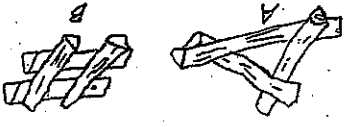
服装 半袖体操服・ハーフパンツ・長ジャージ上下・通学用の靴・(帽子)
持ち物 サブバック・しおり・筆記用具・水筒・軍手(滑り止めなし)・雨具

(レインコート)・ハンカチ・タオル・ティッシュ

野外調理

火のつけ方

①大きな薪を3~4本を右の図のように組む。
(風通しが悪ければ、火はつかない)



②その下にねじった新聞紙や細い木の破片を入れる。

③新聞紙などに火をつける。

(火は小さな木から、しだいに大きな木に火がついていく。

小さな木が燃え出したからといって、あわててた(さんの木を入れない。)

④火がついた後は、カマの前を離れず、火が消えないように気を付ける。

(火がついた後は、一気に薪を入れずに順に入れていく。)

※ご飯や、カレーの準備ができていないうちから木を燃やし過ぎないように!!

薪が足らなくなる。また、準備ができてからでは遅い。

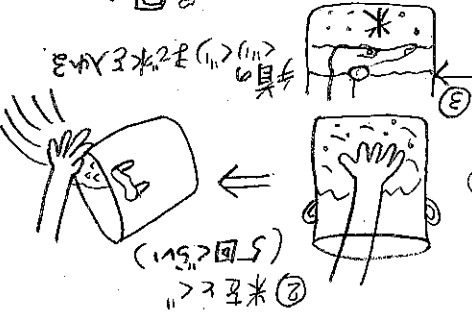
おいしいごはんの炊き方

① 容器(クッカー)を、きれいに洗っておく。

② 米をクッカーにいれてとぐ。(5回ぐらい水をかえる)

③ 水を加減をする。

④ ふたをして火にかける。
だいたい15分ぐらい。
※ぐつぐつしているのを感じてもまだ蓋をとらないで!
※ぐつぐつを感じなくなると見守る!
※ぐつぐつを感ずるまで見守る!
※ぐつぐつを感ずるまで見守る!
※ぐつぐつを感ずるまで見守る!
※ぐつぐつを感ずるまで見守る!



⑤ できたら蓋をしたまま火からおろし10分ぐらい蒸らす。

⑥ できあがり。

