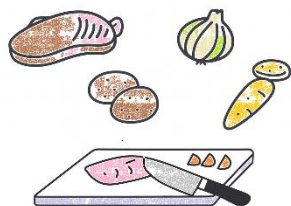
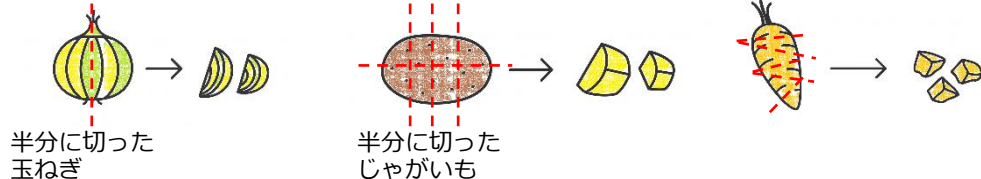


カレーライス の作り方



① 野菜を切ろう

玉ねぎくし切り、じゃがいも一口大、にんじん乱切り



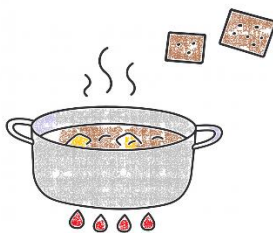
② 具材を炒めよう

鍋に、サラダ油を入れて、豚肉と切った野菜を炒める
豚肉に火が通って玉ねぎがしんなりするまで炒めてね



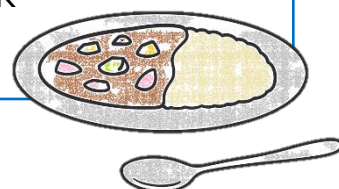
③ 煮ていくよ

野菜が少し浸るくらい水を入れて、15分煮こんでね
☆にんじんがやわらかくなればOK!!



④ ルウを入れて再び煮てね

一旦、火から鍋を離してルウを入れてください
ルウが溶けたら再度煮て、とろみがついたらOK
☆どろどろすぎたら、少量の水を加えてみてね



お米 の炊き方

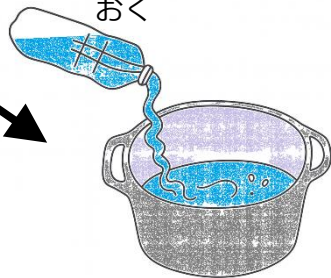


①各グループで米の量を計り水が半透明になるまでよく洗う

ポイント

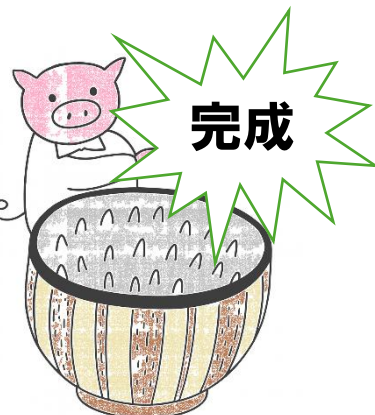
米を浸すのが大事です
夏なら 30 分
春・秋・冬は 60 分
くらいが目安です

②米の量に合わせて
水の量を計り
30分ひたして
おく



③沸騰するまで
強火その後、
まきを外し
15分間火にか
けておく

10 分間フタをあけず
に蒸らしてね

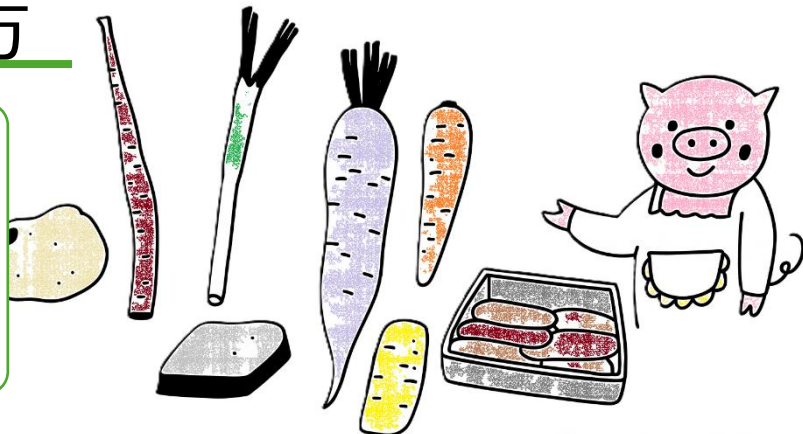


・米 1 合 (150g) → 水 200cc
・米 0.8 合 (120g) → 水 160cc

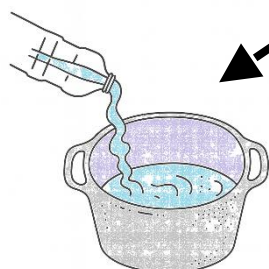
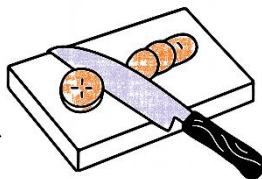
ユーハイム似島歓迎交流センター

とん汁 の作り方

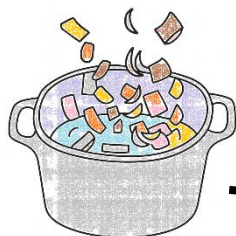
- じゃがいも 1~2cm いちょう切り
- 大根・人参 5mm いちょうぎり
- ごぼう ささがきにして水にさらす
- こんにゃく・油あげ 1cm 角切り
- 長ねぎ ななめに 1cm
- 豚肉 まっすぐ 1cm



①大根・人参はいちょう切り
ゴボウはささがきにして
食べやすい大きさに切る



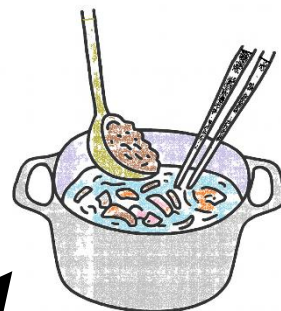
②鍋に水を入れ
沸騰させる



③具材をいれ
やわらかくなるまで
煮る



④豚肉を入れ
アクを取る



⑤具材に火が通ったら
味噌を加え味をととのえる

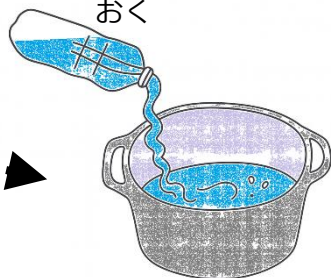


お米 の炊き方



①各グループで米の
を計り水が半透明
になるまでよく洗
う

②米の量に合わせて
水の量を計り
30分ひたして
おく



③沸騰するまで
強火その後、
まきを外し
15分間火にか
けておく

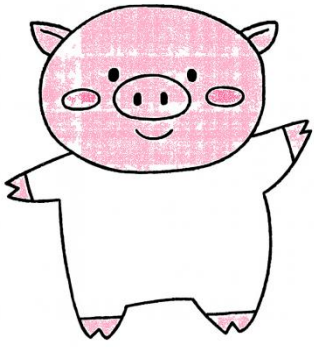
10分間フタをあけず
に蒸らしてね



ポイント

米を浸すのが大事です
夏なら 30分
春・秋・冬は 60分
くらいが目安です

- ・米 1合 (150g) → 水 200cc
 - ・米 0.8合 (120g) → 水 160cc
- ×人数だよ



ぶたすき の作り方

① 野菜を切ってね

白菜はひと口大にザク切り、
玉ねぎはくし切り、
白ねぎはななめに切ってください
しめじは石づきを切り落として手で裂いて
分けてください

- ・白菜・糸こんにゃく
- ・玉ねぎ　・白ネギ
- ・しめじ　・豚肉
- ・わりした

ポイント

最後に

“わりした”を
そそいでね

② お肉は 4 等分くらいに切ってね

③ 全ての食材を鍋に入れてフタして煮てね 時々、上下を返すように混ぜてね 10 分～15 分煮たら完成

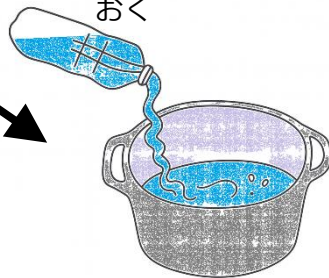


お米 の炊き方



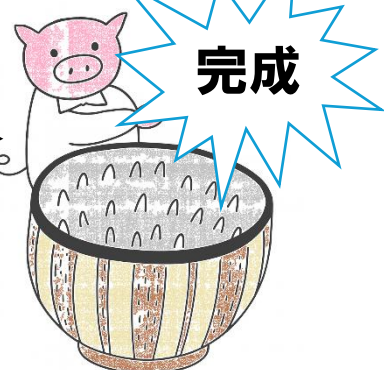
①各グループで米の
を計り水が半透明
になるまでよく洗
う

②米の量に合わせて
水の量を計り
30 分ひたして
おく



③沸騰するまで
強火その後、
まきを外し
15 分間火にか
けておく

10 分間フタをあけず
に蒸らしてね



ポイント

米を浸すのが大事です
夏なら 30 分
春・秋・冬は 60 分
くらいが目安です

- ・米 1 合 (150g) → 水 200cc
- ・米 0.8 合 (120g) → 水 160cc