

# 調理実習（カレーライス作り方）

※調理実習を始める前に必ず手洗い・うがいをしましょう。

※火や包丁を使うので、おうちの人と一緒にやりましょう。

※セカンドスクールでカレーを作ったのを覚えていますか。先生はカレーを作るとみんながおいしそうにカレーを食べていた姿を思い出します。セカンドスクールでの生活を思い出しながらカレーを作ってみましょう。

## ①お米をたこう。

お米をはかって洗う。3、4回お水を変えてかきまわしながらあらう。水をはかり、吸水させるとおいしく炊きあがる。



## ②野菜を切ってみよう。

野菜の種類によって切り方を変える。おうちの人と話し合って切り方を決める。色んな切り方に挑戦しよう！



○じゃがいもは皮をむき、芽を取る。食べやすい大きさにカットする。



○玉ねぎはうす切りに。



○にんじんは乱切りに。

③切った野菜をなべに入れ、いためよう。



④煮込んで、ルーを入れよう。



○こげないように注意しながら煮込む。

○火を消して、ルーをとかしたら再び煮込む。

⑤盛りつけよう。



⑥片付けよう。



○おいしくできたかな？ いただきます！

○片付けまでが調理実習です。最後までがんばろう！

カレーは色々な具材で作ってみると楽しいですよ。おうちの方と話し合っ、オリジナルカレーを作ってみましょう。このお休み期間で、おいしいカレーが作れるようになるといいですね！