

# カレーライス

**所要時間** 4時間

**料金** 食材費 1人 650円 (ごはんを食堂に調理依頼する場合 700円)  
追加のオプション：米1合 80円 ごはん1合 130円  
薪代 1束 650円(かまど1つ分)

## 当施設にある物

食材、洗剤、たわし、ハンドソープ、食器用除菌スプレー、ごみバケツ、ごみ袋、薪、なた、うちわ、火ばさみ、新聞紙、炊さん用具セット (飯ごう、しゃもじ、鍋、ざる、ボウル、バケツ、包丁、ピーラー、おたま、まな板、カレー皿、コップ)

## 団体準備物

- 【団体】ライター (チャッカマンなど)
- 【個人】スプーン、ふきん (2枚)、軍手 (綿・イボ無し)

## 実施要領

【準備・後片付け】 P3「野外炊さんを行うときの留意事項」を参照

## 【作り方】

### カレー

- ①野菜を洗って薄く切る。切った野菜とほぐした肉を鍋に入れる。
- ②鍋に水を少なめに入れる。(具材がひたひたにつかるまで)
- ③飯ごうといっしょに鍋をかまどにセットし、薪に火をつける。
- ④カレールーを細かく刻む。
- ⑤カレーは約40分で煮える。煮えたらカレールーを入れて軽く混ぜ、鍋を火からおろす。

### ごはん

- ①米をはかって、飯ごうの中にとぐ。
- ②飯ごうに必要な分量の水を入れる。
- ③鍋と一緒にかまどにセットし、薪に火をつける。(約15分で炊ける)

## 【食材内容 (1人分)】

- ・米・・・・・・・・・・1合
- ・牛肉・・・・・・・・・・40g
- ・じゃがいも・・・・・・・・50g
- ・玉ねぎ・・・・・・・・・・60g
- ・にんじん・・・・・・・・・・30g
- ・カレールー・・・・・・・・30g
- ・福神漬・・・・・・・・・・適量

