

# おいしいご飯の炊き方

## 1 米の量をはかる

コンテナの中の湯飲みで、米が何杯あるか計いながら、  
ご飯用の鍋なべに入れる。

※一人あたりの米は100グラムです。

## 2 米をとぐ

水を入れて軽くとぎ、水を捨てる。これを3~4回繰り返す。

※ざるを使うと節水になります。

## 3 水を入れる

米の量の1.5倍の水を計って入れる。

※例：米の量が湯飲み2杯なら、水の量は3杯です。



## 4 火加減を見ながら米を炊く

①鍋なべを火にかけ、吹きこぼれ始めたら、10~15分ほど炊く。

鍋なべのふたから蒸気が出なくなったら火から下ろす。(蒸らす)

②その後、しゃもじを使って混ぜる。

おいしいご飯のできあがり



＼おいしいすき焼きに挑戦だ♪／

料理名 **すき焼き風煮**



**【 材料(1人分) 】**

原材料名	使用量	下ごしらえ
米	100g	
牛肉	80g	8cmカット
玉ねぎ	100g	スライス
白菜	100g	3~4cmはば
しらたき	50g	3~4cmはば
えのき	10g	3cmカット
太ねぎ	20g	ななめ切り
砂糖	<sup>てきりょう</sup> 適量	
しょう油	<sup>てきりょう</sup> 適量	
<sup>ぎゅうし</sup> 牛脂	少々	
デザート		

※調理を始める前に、材料がそろっているかご確認ください。  
足りない物があれば食堂までご連絡をお願いします。

内線:272 電話:0854-86-0153

# 【 作り方 】

- ① 鍋があたたまったら牛脂ぎゅうしを入れて 全体に脂あぶらをなじませる
- ② 牛肉いたを炒め、色が変わったたら 残いの材料を入れてさいたっと炒める

## POINT!

野菜を炒めていると水分が出てくるので、原則、水は入れなくてOK!

- ③ 砂糖としょう油を、味を見ながら入れていき、10分くらい煮に込こんでおいしいすき焼きの出来上がりです

## 【作るときの注意点】

- ☆ 砂糖としょう油は最初から一度に入れなくて味を見ながら入れてね!
- ☆ 味が濃こすぎる時は水を少し足して煮込にみましよう!

＼おいしいカレーに挑戦だ♪／

料理名

# ビーフカレー



## 【 材料(1人分) 】

原材料名	使用量	下ごしらえ
米	100g	
牛肉	80g	
玉ねぎ	100g	乱切り
<small>にんじん</small> 人参	40g	乱切り
<small>いも</small> じゃが芋	100g	乱切り
カレールー	25g	
<small>ぎゅうし</small> 牛脂	少々	
<small>ふくじんづ</small> 福神漬け	少々	
デザート		

### POINT !

野菜は小さめに  
切ると火が通り  
やすい

※調理を始める前に、材料がそろっているかご確認ください。  
足りない物があれば食堂までご連絡をお願いします。

内線:272 電話:0854-86-0153

# 【作り方】

① <sup>なべ</sup>鍋があたたまったら<sup>ぎゅうし</sup>牛脂を入れて  
全体に<sup>あぶら</sup>脂をなじませる

② 肉→玉ねぎ→<sup>いも</sup>人参→<sup>いも</sup>じゃが芋を  
順に入れて<sup>いた</sup>炒める

POINT!  
水は「ひたひた」

③ よく炒めたら、**具がかくれるくらい**の  
**水**を入れて**アク**を取りながら<sup>にこ</sup>煮込み  
ます

POINT!  
炒めすぎに注意!!  
肉がこげる前に水を入れよう  
しっかり煮込めば大丈夫

④ 野菜が<sup>やわ</sup>柔らかくなったら火を弱め、  
カレーを入れて  
良く<sup>ま</sup>混ぜながら弱火のまま**15分**  
くらい<sup>にこ</sup>煮込んで  
おいしいカレーの出来上がりです

POINT!  
ルーを入れたら  
こげつきに注意

## 【作るときの注意点】

- ☆ こげかないように鍋の底を混ぜ続けてね!
- ☆ 水は最初から入れすぎるとトロミがつかなくなるので気を付けてね!

＼おいしい焼きそばに挑戦だ♪／

料理名

# 焼きそば



【 材料(1人分) 】

原材料名	使用量	下ごしらえ
米	100g	
焼きそば <sup>めん</sup> 麺	1玉	<sup>ふくろ</sup> 袋から出す
<sup>ぶた</sup> 豚肉	60g	
キャベツ	70g	<sup>たんざく</sup> 短冊切り
<sup>にんじん</sup> 人参	10g	<sup>たんざく</sup> 短冊切り
玉ねぎ	50g	<sup>うす</sup> 薄切り
ピーマン	10g	<sup>うす</sup> 薄切り
<sup>ふんまつ</sup> 粉末ソース	<sup>ふくろ</sup> 1袋	
油	少々	
ベーコン	1枚	1/3に切る
<sup>たまご</sup> 卵	1個	
塩	少々	
デザート		

※調理を始める前に、材料がそろっているかご確認ください。  
足りない物があれば食堂までご連絡をお願いします。  
内線:272 電話:0854-86-0153

# 【 作り方 】

- ① 鉄板をよく熱してから油を引いて  
豚肉<sup>ぶた</sup>を炒<sup>いた</sup>める
- ② 豚肉の色が変わったら 人参<sup>にんじん</sup>→玉ねぎ  
→キャベツ→ピーマンの順に炒める
- ③ 野菜がしんないしてきたら、麺<sup>めん</sup>を  
ほぐしながら入れて炒め合わせる
- ④ 最後にソースを入れて混ぜ<sup>ま</sup>合わせ、  
味を調べて仕上げる
- ⑤ 卵<sup>たまご</sup>とベーコンを焼いて焼きそばの  
上に乗せて出来上がりです

※かまどの火は、  
食べている間も、少なくとも一か所は  
たやささず保っておきましょう！！！！

(鉄板の片づけの時に必要です)

## 【作るときの注意点】

☆豚肉・卵にはしっかりと火を通しましょう！

## 【鉄板の片づけの手順】

- ①よく洗った鉄板を熱して、水気を完全にとばす
- ②鉄板のあら熱がとれたら、サラダ油を全体にぬる
- ③鉄板を新聞にくるみ、元の場所にかえす

＼おいしい豚汁に挑戦だ♪／

料理名

とん じる  
**豚汁**



【 材料(1人分) 】

原材料名	使用量	下ごしらえ
米	100g	
<sup>ぶた</sup> 豚肉	60g	
<sup>だいこん</sup> 大根	80g	いちょう切り
<sup>にんじん</sup> 人参	20g	いちょう切り
<sup>いも</sup> じゃが芋	20g	小口切り
こんにゃく	40g	<sup>うす</sup> 薄切り
玉ねぎ	20g	<sup>たんざく</sup> 短冊切り
太ねぎ	10g	ななめ切り
だし入り味噌	2袋 <sup>ふくろ</sup>	
デザート		

※調理を始める前に、材料がそろっているかご確認ください。  
足りない物があれば食堂までご連絡をお願いします。  
内線:272 電話:0854-86-0153

# 【 作り方 】

- ① <sup>なべ</sup>鍋に1人分が茶わん1杯分の水を人数分入れて沸騰ふっとうさせる
- ② 豚肉をほぐしながら入れ、アケを取りながら太ねぎ以外の野菜とこんにゃくにこを入れて煮込にこむ
- ③ 材料が柔らかやわくなったら太ねぎと味噌みそを入れて味を調べておいしい豚汁の出来上がりです

## 【作るときの注意点】

☆ 水は最初から入れすぎると味噌が足りなくなるので気を付けてね！