野菜カレーの調理の流れ 4皿分

大切 の2工程は、必ず行います

材料 玉ねぎ（中）**2個**　にんじん **1本**　じゃがいも（中）**2個**　炒め油 **大さじ1程度**

ルウと水：使う商品の箱の「4皿分」の表示に従う

1 ごはんの準備
- 米を炊くなら、野菜を切る前に準備する

2 道具と材料をそろえる
- 鍋、へら、おたま、味見の小皿
- ルウの箱は見えるところに置く

3 野菜を切る
- にんじんは厚さをそろえる
- じゃがいもは少し大きめ
- 切った野菜は使う順に置く

4 玉ねぎを炒める
- 鍋に油を入れ、玉ねぎを炒める
- しんなりするまで

5 にんじんとじゃがいもを加える
- 表面に油をなじませる

6 水を入れて煮る
- 水は箱の4皿分の表示に合わせる
- ふたは箱の条件に合わせる

7 野菜が柔らかいか確かめる 大切
- 竹串などが中心まで無理なく入るか
- 硬ければ、ルウを入れる前にもう少し煮る

8 火を止めてルウを溶かす 大切
- 箱の表示に従い、いったん火を止める
- ルウは箱の4皿分の量
- 塊が見えなくなるまで溶かす

9 弱い火で煮る
- 箱の表示に従い、再び弱い火にかける
- へらで鍋底をなぞる

10 味を見る
- 小皿に少し取り、汁の味も確かめる

11 盛り付ける
- 皿にごはんを盛り、横からカレーをかける
- 具と汁を一緒にすくう

教材用サンプル