

〈炊飯活動〉 レトルトカレー

○用意するもの

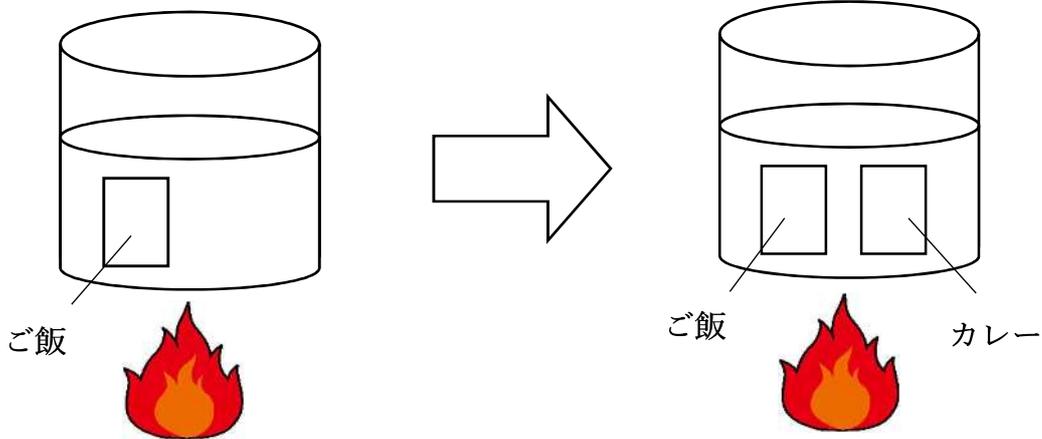
- コンテナから ①なべ・ふた ②ボウル (3~4人分で1なべ)
③トング (一班に一本)

○作り方

- ① お湯が沸騰したら、まずご飯を15分湯煎します。
- ② 次にカレーを、5分湯煎します。

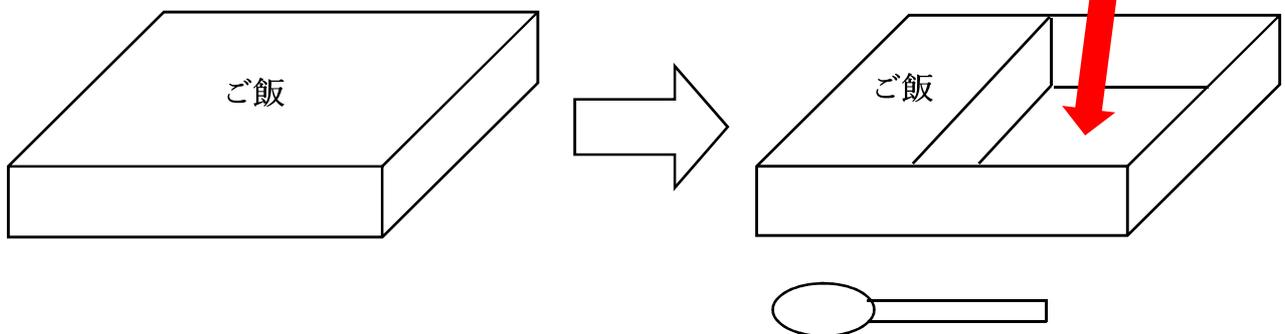
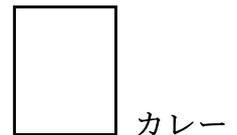
ご飯を入れて10分た
ってから、カレーを
入れると、一緒に出
来上がって便利！

なべ



- ③ 時間になったら、ご飯とカレーをトングでボウルにあげます。
- ④ なべを火からあげ、お湯を冷ましておきます。
- ⑤ 食べるときは、ご飯を寄せて、カレーをかけて食べます。

(この方法だと食器が必要ありません。)



※スプーンを用意だけでOK!