

飯盒でご飯を炊く方法



飯盒の使い方

- ・準備物は（ ）（ ）（ ）（ ）。
- ・（ ）を利用することでお米をはかることができる。
- ・お米を研ぐ（ ）ときは（ ）は使わない。

お米のとき方

- ・お米を研ぐときは水を入れて（ ）。
- ・（ ）を閉じたまま水をこぼします。この作業を（ ）回ほど繰り返す。
- ・水の量は、飯盒の（ ）にあるラインを利用する。

火かけん

- ・飯盒の外側全面に（ ）をぬる。
- ・お米の合言葉（ ）
- ・はじめの（ ）分は炎が（ ）に届かない程度の火力（ ）

で炊いていく。

- ・5分後、炎が飯盒の（ ）程度の火力（ ）にする。
- ・さらに5分後、炎が（ ）程度の火力（ ）にする。
- ・10分ほど経つと中の水分が（ ）してくる。
- ・沸騰している間は（ ）が動く。上ぶたが動かなくなったら炊飯終了
- ・炊飯後は、飯盒を（ ）にして（ ）分程度蒸す。
- ・最後にお米がきちんと炊きあがったか確認をする。

※ごはんを皿に盛ったら水につけておくと掃除が楽。

カレーの作り方

材料

・材料は () () () () () ()

材料を切る

・ニンジン→ ()、ジャガイモ→ ()、タマネギ→ ()

※ () と () は () cm くらいにと

にかく小さく切る！

・鍋の外側全面に () をぬる。

・鍋に () を入れて炒める。しっかり材料に () ！

※ 火が通ったかどうかは、ニンジンを () たらわかる！



水かけん

・火が通ったら、野菜が () 水を入れる

※これを () といいます。

✖ シャバシャバ

○ ドロドロ

・火を強くして () させて、材料

が柔らかくなるまで煮込む。

()



・ニンジンとジャガイモにお箸を指してみても、柔らかければ ()

を入れる。

・ルーを入れた後は、焦げないように底からよく ()。

※水が少なそうであれば、少しずつ足す。シャバシャバにならないように！

・5分程度煮込んで、とろみがついたら出来上がり♪

火のつけ方

材料 ()、()、()、()

火の起こし方

- ・ () を組む
- ・ 真ん中に () を入れる
- ・ 上に () を置く
- ・ うちわで ()
- ・ 火が大きくなったら、薪を追加する。
- ・ 薪を調整することで、火を調整する。



※薪は使い切ったら終わりです。大切に使いましょう。