

串焼きBBQ&焼きそばセット

しょうじかん じかん
(所要時間：2時間)

<焼きそばを作ります>

①にんじん・ピーマン・キャベツ・たまねぎを適当な大きさに切っておきます。

※焼きそばの具材としても食べてもOK！ 網の上で焼いてもOK！

野菜は小さく薄く切った方が火の通りが早いです。

②アルミプレートをかまどに乗せ少し温めた後、油を引いて豚小間を炒めます。

POINT

アルミプレートは熱くなりますので、直接さわらないようにしてください。

※お肉は、中心部分までしっかり焼きましょう。

生肉をつかむ際はかならずトングを使用しましょう。

やけどに注意しましょう！

③豚小間を炒めた後、切った野菜を入れて炒めます。

④野菜がしんなりしたら、麺を炒めます。

③の具材と混ぜ、粉のソースを加えます。

POINT

麺を炒めているときに、少量の水を加えると蒸し焼き効果で、麺が美味しくなります。

⑤お肉や野菜に火が通り、

具材が柔らかくなったら焼きそばの完成です。

POINT

焼きそばを先に作りましょう！

お肉を先にやってしまうと時間がかかります！

火が強いうちに焼きそばをやりましょう！！

※アルミプレート・BBQ網は、キレイに洗ってください！

<串焼きBBQ>

①網をかまどの上に乗せ、お肉・野菜を焼きましょう。

POINT

網は熱くなりますので、直接さわらないようにしてください。

※お肉は、中心部分までしっかり焼きましょう。

生肉をつかむ際はかならずトングを使用しましょう。

やけどに注意しましょう！

②お肉・野菜に十分に火が通ったら、

お好みで、焼肉のたれ・塩コショウをかけて

お召し上がりください。



★使用する備品一覧

包丁 (ほうちょう)	2	ザル	1
まな板 (いた)	2	ボール	1
トング	1	フライがえし	1
ピーラー	1	軍手 (ぐんて)	1
ふきん (カウンタークロス)	1	ごみ袋 (ふくろ)	1
除菌 (じょきん) ウエットテッシュ	1	着火剤 (ちゃっかざい)	2
炭 (すみ)	1	網 (あみ)	1
アルミプレート	1		

カレーライスを作ろう

(所要時間：3時間)

＜飯ごう炊飯の作り方＞

①お米の袋を取り出し飯ごうに入れて軽くときます。

※お米の袋に、何合入っているか確認しましょう。

1つの袋に対して1つの飯ごうを使います。混ぜないように注意！



ここを確認！

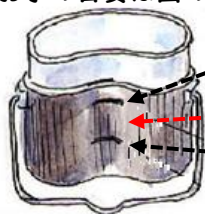
POINT

水の分量をまちがえるとおかゆになってしまいます！

炊く前にかならず確認しましょう！

②飯ごうの内側に印があります。

お水の目安は図の通りです。



4合 上の目印

3合 目印と目印の間

2合 下の目印

③火をおこしたカマドの上に飯ごうをおきます。

フタのすきまからけむりや泡が出てきたら
少し火から遠ざけましょう。

POINT

ときどき中の様子を見ましょう。けむりや泡が出ないこともあります。やけどに注意しましょう！

④フタを開けて試食しましょう。

お米の芯（かたい部分）があるようならもう一度
火にかけてください。

十分に炊きあがっていたら火から離して、

5分間くらい蒸らしたら完成です！

POINT

使い終わった飯ごうは水に浸けておくとかたづけが楽になります！



＜カレーの作り方＞

①にんじん、たまねぎ、じゃがいもを小さめに薄く切っておきます。

POINT

ゴロゴロした野菜の切り方をしてしまうと、火が通りにく
なってしまう時間がかかってしまいます！



②ずんどう鍋をカマドに乗せ、少し温めてからお肉を炒めます。

※油は、お肉から出るので使いません！

③お肉を炒めた後、①で切った野菜をすべて入れます。

④お肉・野菜を一通り炒め終わったら水を入れます。

POINT

水の量は、野菜に被るくらいの分量で！

味が濃い時は水を足せば良いので少なめに入れるのがポイント！



⑤水を入れたらフタをして蒸気が噴き出すまで開けてはいけません。

⑥野菜が柔らかくなったらカレールーを少量ずつ入れてよく混ぜます。

POINT

ルーを入れる前に野菜が柔らかいかチェック！

ルーを入れた後、野菜に火を通すのは難しいです！

⑦味をチェックしたら完成！！

濃い場合は、少し水を足しましょう。

★使用する備品一覧

包丁 (ほうちょう)	2	ザル	1
まな板 (いた)	2	ボール	1
トンブ	1	フライがえし	1
ピーラー	1	ずんどう鍋 (なべ) ・ お玉 (たま)	1
飯盒 (はんごう) (4合まで)	2	しゃもじ	1
ふきん (カウンタークロス)	1	軍手 (ぐんて)	1
除菌 (じょきん) ウエットテッシュ	1	ごみ袋 (ぶくろ)	1
炭 (すみ) or 薪 (まき)	1	着火剤 (ちゃっかざい)	2

※人数 (にんずう) が9名 (めい) 以上 (いじょう) の時 (とき) は飯盒 (はんごう) が3個 (こ)

施設ご利用時のご案内

<炭のおこし方>

①かまどに炭を**全て**袋から出します。

真ん中を開けて、**着火剤**をおきます。

POINT

着火剤のアルミ箔と包みははがさなくてOK！

丸くドーナツ状に炭を置いておきます。

②着火剤にマッチで火をつけます。

つけたら、**火ばさみ**で周りにある炭を高く積み上げます。

POINT

炭山を崩さずに20分間あおがずに放置！！

③中央の炭が白くなってきたらうちわで5分間強くあおぎます。

④炭を平らにする時に、できるだけ火が付いていない炭を火が付いている炭の下に置き平らにして上段網をおきます。

※炭、着火剤以外は燃やさないようにしましょう。



<道具の種類>

着火剤



火ばさみ



※青い固形状の物が着火剤になります。

火をつけたら、必ず軍手をして火ばさみでつかってください。やけどに注意！

<注意事項>

☆やけど、包丁の取り扱いには十分注意しましょう。

ケガをした場合、スタッフに声をかけましょう。

☆食事を作る前・生肉を触った後・食べる前・トイレの後

動物を触った後などは**必ず石けんで手を洗い**ましょう。

☆肉類を生・半生で食べることは避けましょう。

肉類は中心部まで十分に焼きましょう。

焼く時はトンブ、食べる時は箸を使いましょう。

<薪のおこし方>

①かまどの両側に太い薪を1本ずつおきます。

真ん中に着火剤をおきます。

②細めの薪を組み上げます。

POINT

空気の通り道ができるように、工夫しましょう。

薪は、細い薪を選び組みましょう！

③食材の準備ができたなら、着火剤に火をつけます。

POINT

野菜などが切り終わっているか確認してください！

薪は燃えてなくなるのが早いです。

④薪が燃えてきたら、太い薪を追加しましょう。

POINT

薪は、交差するように入れましょう。

燃やしすぎに注意して、火加減を調節しましょう。

※薪、着火剤以外は燃やさないようにしましょう。



<後片付け>

☆貸出した調理器具は、**すべて洗ってから返却**をお願い

いたします。その際、スタッフが調理器具を確認させていただきます。洗い直しをしていただく場合がございます。

☆使い終わったかまどの炭・薪はスタッフが清掃します。

水をかけるなど消火を行わないようお願いいたします。

☆ゴミは、ビン・缶・ペットボトル・燃えるゴミの5種類に

分別をしてから、受付前のゴミ箱に入れてください。

燃えるゴミは、プラスチック・炭袋・紙類などを入れるようにしてください。