

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)

<焼きそばを作り方>

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、

お好みて、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

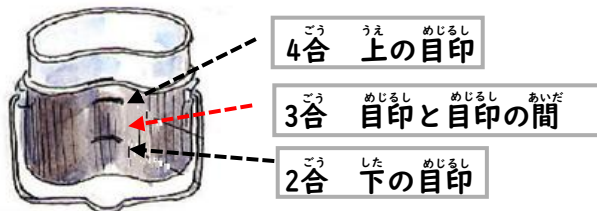
包丁 (ほうちょう)	2	ザル	1
まな板 (いた)	2	ボール	1
トング	1	フライがえし	1
ピーラー	1	軍手 (ぐんて)	1
ふきん (カウンタークロス)	1	ごみ袋 (ふくろ)	1
アルミプレート	1	着火剤 (ちゃっかざい)	2
炭 (すみ)	1	網 (あみ)	1

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。
1つの袋は1合分になります。飯ごうの中に入れる時注意してください。

- 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。



POINT

水の分量をまちがえるとおかゆになってしまいます！
炊く前にならず確認しましょう！

- 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片付けが楽になります！

<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
くなってしまい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

ルーを入れる前にならず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
トング	1	ずんどう鍋(なべ)・お玉(たま)	1
ピーラー	1	しゃもじ	1
飯盒(はんごう)(4合まで)	2	軍手(ぐんて)	1
ふきん(カウンタークロス)	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。

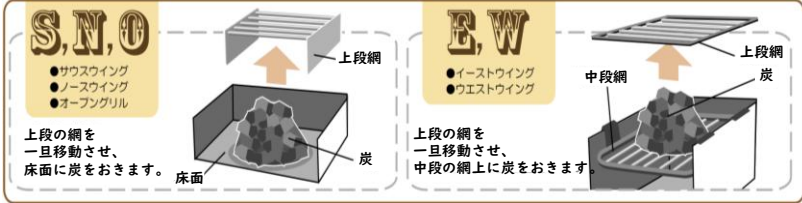
POINT
着火剤のアルミ箔と包みははがさなくてOK!
丸くドーナツ状に炭を置いておきます。

- 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炭を平らにするときに、できるだけ火が付いていない炭が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>



※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 tong、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。

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。