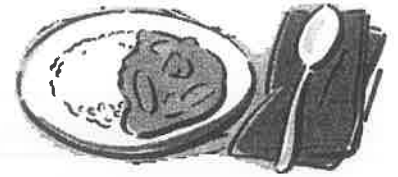
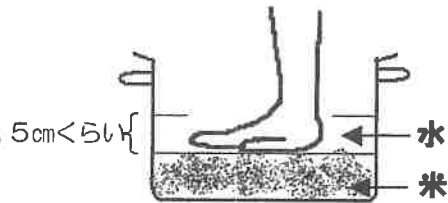


# おいしいカレーをつくろう!

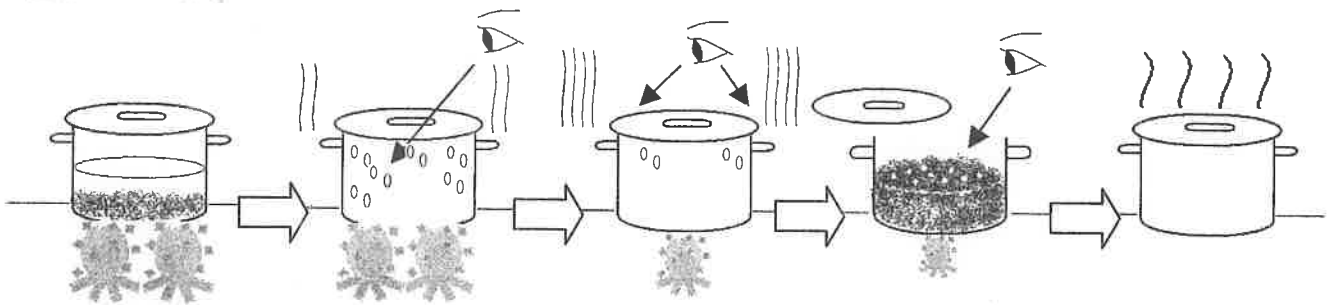


## ごはん



### おいしいごはんのたき方

- ☆ 水の量は手をいれてみて、手のこうがつかるくらい
- ☆ ふきこぼれがなくなってきたら、こげつかないように、中をかくにんしながら火をおとす



はじめは**強火**でたく

水がふきこぼれてきたあと  
**ゆげ**がふきだしたら火を  
弱める

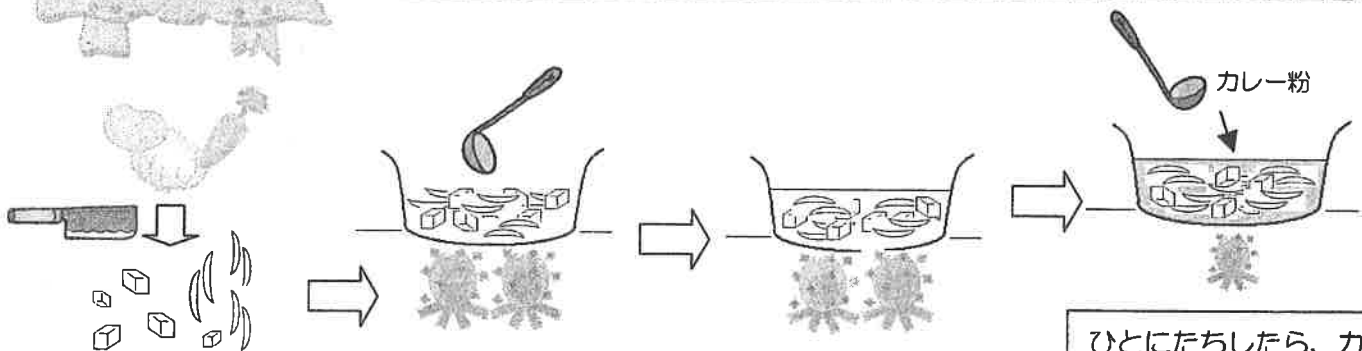
ごはんの表面に  
小さな穴がいくつもあいてくる

**火からはずして10分くら**  
**いむらす**とできあがり

## カレー

### おいしいカレーを作るポイント

- ☆ 肉や野菜はこまかくきざむこと!
- ☆ 水はいれすぎないように!
- ☆ カレー粉をいれたら、こげつかないように、こまめにかきまぜよう!



肉と野菜をこまかく  
**きざむ**  
(こまかい方が火のとおりがいい)

なべにあぶらをひき、  
肉・野菜をよくいため

水を入れ(具がひたるくらい)、ふっとうするまで**強火**でよく煮こむ

ひとにたちしたら、カレー粉(お湯でといておく  
とよい)をいれ、**火を弱めて**よく煮こんで、できあがり!