

調理

材料を自分で
買いに行こう

カレーライスを作ろう。

- 作った日 () 月 () 日 () 曜日
 - 材料を自分で買いに行こう。
- ☆ 買い物メモを作って出かけよう。

<買った物に行った店の名前>

<持っていったお金> えん 円

<買った物と金額・合計金額>

買った物	金額			
	千	百	十	一
にんじん ()				
じゃがいも ()				
たまねぎ ()				
肉 () 肉 () グラム				
カレールー ()				
合計金額				

<残ったお金>

持っていったお金

 -

 合計金額

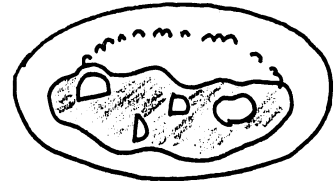
 =

 残ったお金

つく
カレーライスを作ろうざいりょう
材料 (4人分)

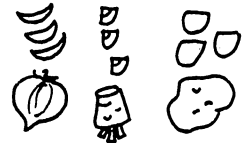
にく 肉	300グラム
じゃがいも	ちゅう 中 くらい 3 個
たま 玉ねぎ	ちゅう 中 くらい 2 個
にんじん	ちゅう 中 くらい 1 本
カレールー	しょう 小 1 箱

つく 作った日	ひ 月	ひ 日
------------	--------	--------

つく かた
作り方

<切る>

- ① じゃがいもは洗って皮をむき、切って水にさらしておく。
- ② にんじんも洗って皮をむき、切る。
- ③ 玉ねぎは洗って皮をむき、切る。



<いためる>



- ④ 厚手のなべを中火にかけて、油を入れてなじませる。
- ⑤ 肉を入れて、色が変わるまでいためる。塩・こしょうで味付ける。
- ⑥ 玉ねぎ、じゃがいも、にんじんを入れていためる。玉ねぎは、うす茶色になってしんなりするまでいためる。

<煮る>

- ⑦ 臭がかくれるくらいに、なべに水を入れる。あくをすくいながら、ときどきこげないようにまぜる。
- ⑧ にんじんが柔らかくなったら、火を止めて、カレールーを入れる。
- ⑨ もう一度火をつけて、弱火にして、まぜながら煮こむ。



あじみ
味見をして、
おいしかったら
できあがり!