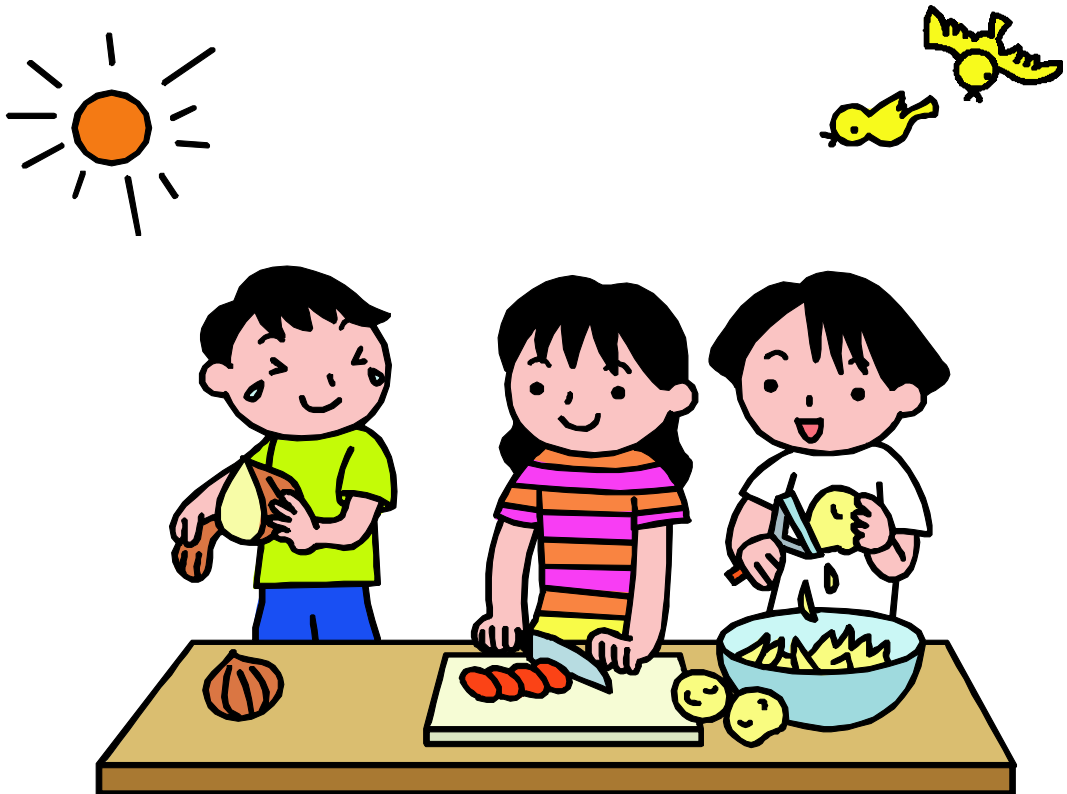


令和7年度 野外炊飯活動の手引き



宮城県蔵王自然の家

<目 次>

1	野外炊飯活動について	1
	・ねらい	1
	・所要時間	1
	・活動場所	1
	・定員	2
	・準備物	2
	・服装	2
2	調理用具	3
3	活動の流れ	4
4	片付けのチェックポイント	5
5	係の仕事	
	【調理係】	6
	【食器・盛り付け係】	7
	【飯ごう係】	8
	【かまど係】	9
6	メニューの内容と作り方	
	【ハンバーグ定食】	10
	【ポリオムライス（リゾット風）】	11
	【ホットサンド】	12
	【カレーライス】	13
	【芋煮】	14
	【バーベキュー】	15
	【焼きそば】	16



野外炊飯活動について

自然の家では、野外炊飯を

「自分たちで食事を作る」ことで生きる力を育み、主体性と協調性を養う活動と位置付けています。

ねらい	団体としてのねらいを持って活動の計画を立ててください。 〈例〉 ○自分たちで食事を作ることによって、食事を作る人や食事自体への感謝の気持ちを育む。 ○自分たちで食事を作ることによって、主体性や協調性を身に付ける。 など
所要時間	昼食・夕食で4時間程度、朝食で2時間程度 ※夜の活動が入っている場合は、遅くとも活動が始まる30分前までには終了できるように開始時刻を設定してください。
活動場所	 ◆野外炊飯場 ▼キャンプセンター(人数が多い場合) かまど ◆24か所(安全確保のため使用できるのは12か所) ▼21か所 グループごとに煮炊きをします。かまどの前に立つのは、安全確保のため3名までとします。 食材・食器洗い場 ◆12か所 ▼6か所 食材や食器、ふきん、調理用具などを洗います。 なお、洗い場では、調理(皮をむいたり、切ったり)をしないでください。調理は、各グループのテーブルで行ってください。 飯ごう・鍋洗い場 ◆12か所 ▼5か所 かまどで「すす」がつく「飯ごう」「鍋」「鍋のふた」のみを洗います。 「かまど」、「食材・食器洗い場」、「飯ごう・鍋洗い場」は、グループごとに使う場所が指定され、通し番号(1～)が表示されます。

定員	◆野外炊飯場 145名程度 ▼キャンプセンター 120名程度 (団体の人数が150名を超える場合は、分かれての利用になります) ◎1グループ8～12人 調理係 かまど係 食器盛り付け係 飯ごう係 … … … … 2～3人 2～3人 2～3人 2～3人 ※引率者は各グループに入って活動してください。<u>引率者だけのグループは作らないでください。</u> ※グループ毎の人数について、子どもたちには、一緒に食べる引率指導者の数を含めた人数をお伝えください。
団体が準備する物	★軍手(<u>ゴム製でないもの</u>、1人1組) ★調理器具用ふきん(1人1枚) ★台ふきん(グループ毎に1～2枚) ★手洗い用石けん(グループに1つ) ※洗剤・スポンジ等は所で準備しておりますが、自前のものでも結構です。 ※必要に応じて、消毒液・マスク・ペーパータオル・使い捨ての食器・スプーン等をお持ちください。 ※排水口ネットがあると片付けが少し楽になります。
服装	やけど防止のため、飯ごう係、かまど係は必ず<u>長袖・長ズボン・軍手</u>を着用してください。<u>サンダルの着用は禁止</u>です。 ※気温が高い場合も同様です。水分補給など、体調管理には十分ご注意ください。 長袖 長ズボン 軍手 長い髪は結びましょう ポリエステル素材のものは危険です ゴム製でないもの、滑り止めがついていないもの

基本の調理用具セット

用具名	個数	使い方と注意点
① 飯ごう	1～3	グループの人数にあわせてテーブルに用意してあります。
② まな板	2	食材を切る時に使います。使い終わったら、洗ってテーブルに戻してください。所員が回収します。
③ 包丁・ピーラー	各2	扱いに十分気をつけてください。使い終わったら、洗ってテーブルに戻してください。所員が回収します。
④ ボウル(大)	1	炊きあがったご飯を入れます。
⑤ ボウル(小)	1	食材を入れたり、アク取りに使ったりします。
⑥ ざる	2	材料を入れるのに使います。
⑦ おたま・フライ返し	各1	炒めたり、盛り付けたりする時に使います。
⑧ しゃもじ	1～2	ご飯をよそう時に使います。
⑨ やかん	1	鍋に水を入れる時に使います。火にかけないでください。
⑩ 鍋・鍋のふた	1	カレーや芋煮を煮る時に使います。重いので扱いに気をつけてください。
⑪ 鍋しき用おぼん	1	鍋を乗せて運ぶ時に使います。

※その他、準備される調理用具はメニューによって変わります。



【調理用具セット】

活動の流れ(カレーライス作りの例)

活動前に食堂から米・食材を受け取り、野外炊飯場へ移動します。

所員からの全体説明

20分程度

用具や場の設定、活動の流れ等について全体で説明を受けます。

引率指導者から各係への説明

活動開始

※調理・配膳・食事前には手を洗います。

調理係

食器・盛り付け係

飯ごう係

かまど係

調理用具洗い

野菜洗い

野菜を切る

かまどで調理

食事

後片付け

・調理用具
・鍋・洗い場

(朝食用米洗い)
(スピード朝食を
行う場合)

テーブル準備

食器受取

調理補助

盛り付け

食事

後片付け

・食器・洗い場
・テーブル

飯ごう洗い

米受取

米とぎ

炊飯

ご飯移し

食事

後片付け

・飯ごう
・洗い場

まき運び

火付け

火の調整

食事

後片付け

・かまど

ごみの処理
食材かご返却

120分
程度

60~90分
程度

片付けのチェックポイント

【鍋】



- ・油のぬめりはないか
- ・カレーがついていないか
- ・すすはついていないか
- ・焦げは残っていないか

★ 取っ手の付け根
★ 底の角
★ ふたのふち
指でこすって確かめよう！！

【飯ごう】



- ・ご飯つぶは残っていないか
- ・ぬめりはないか
- ・すすはついていないか
- ・焦げは残っていないか

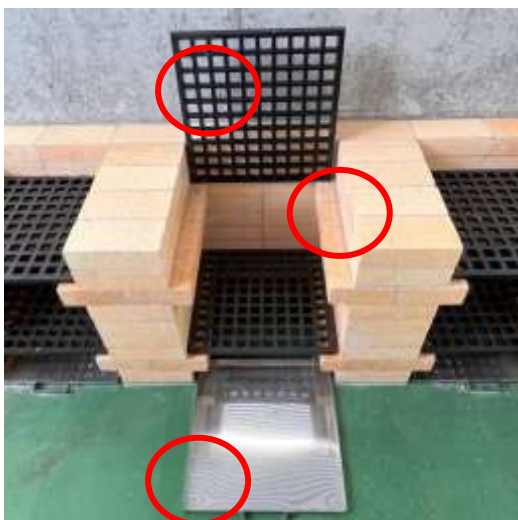
【食器】



- ・カレーの黄ばみはないか
- ・油やご飯つぶのぬめりはないか

★ 付け根 ★ 角
裏側も忘れずにチェック！！

【かまど】



- ・灰がたまったりつまったりしていないか
- ・まきの燃えかすが残っていないか
- ・カレーなどがついていないか
- ・まわりにごみが落ちていないか

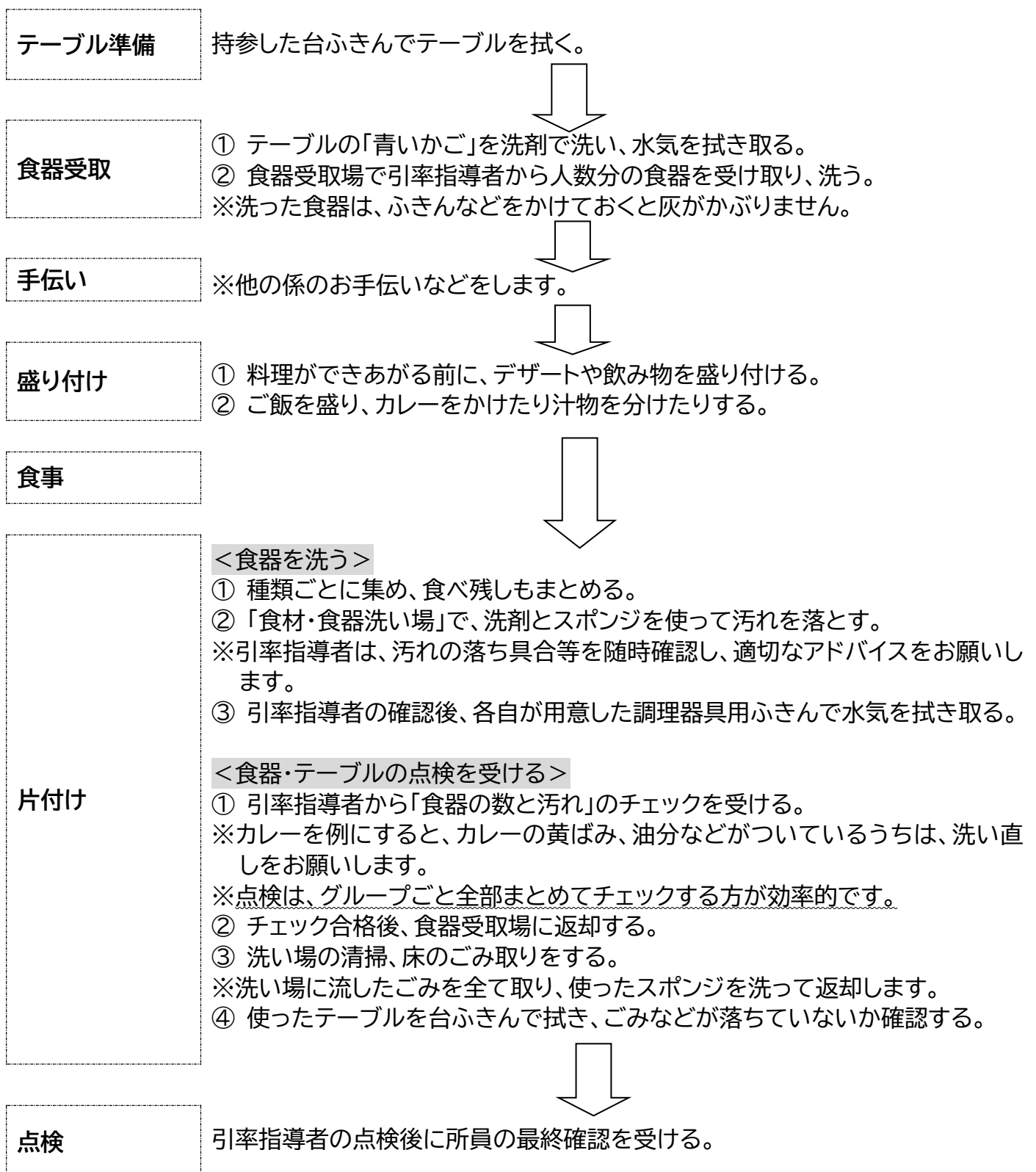
「利用者の手で、すべて元どおり(現状復帰)」が基本となります。次に使う人のために、「利用する前よりも美しく！」を合い言葉にご指導いただくとともに、引率指導者による点検を確実に行ってください。

【調理係】

食材受取	① 体育館裏手の「食材受け取り場」へ引率指導者と一緒に取りに行く。 ② かごの中の食材と数量を確認し、グループのテーブルに運ぶ。	
調理用具、野菜の洗浄	調理器具・野菜を水洗いする。 ※洗い場は、各グループで指定された番号の「食材・食器洗い場」を使います。	
調理 (P10～参照)	① テーブルの上で行う。「食材・食器洗い場」は使わない。 ② 鍋を火にかける前に、鍋の外まわりにクレンザーを塗る(片付けの際すすぎを落ちやすくするため)。 ※鍋のふたには塗りません。 ③ 鍋をかまどにのせて温め、調理する。 ※取っ手は熱くなるので、軍手の上に革手袋をします。 ④ できあがったら、鍋しき用おぼんにのせて、3人で運ぶ。 ※「〇〇が通りま～す！」と声を出しながら運びます。	
食事		
片付け・点検	< 調理用具 > ① 残飯等はごみ用ポリバケツに捨てる。<u>洗い場には流さない。</u> ② 「食材・食器洗い場」で、食器用洗剤とスポンジを使って洗う。 ③ 用意したふきんで調理用具を拭き、写真を見ながら並べる。 ④ 引率指導者に状況を確認してもらい、所員の最終確認を受ける。 < 鍋 > ① 「飯ごう・鍋洗い場」で、スチールウール(または金だわし)とクレンザー(または食器用洗剤)を使い、鍋の外側のすすと内側の汚れ・油分を取る。 ② ふきんで水分を拭き取る。 ※ふきんに茶色い汚れが着く場合は、洗い直してください。 ③ 引率指導者のチェックを受ける。合格したら所員の最終確認を受ける。 ④ 洗い場の排水口を清掃して、ごみはポリバケツに捨てる。	
翌朝の準備	(スピード朝食をする場合のみ) ※所員と相談の上、翌朝の炊飯の準備をします。	



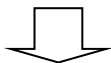
【食器・盛り付け係】



【飯ごう係】

飯ごう準備、 米の受取

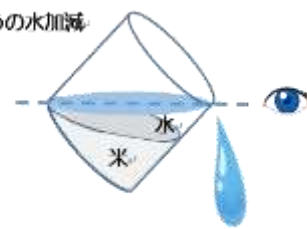
- ① 自分のグループの飯ごうを「飯ごう・鍋洗い場」で軽く洗う。
 - ② 米受取場で、引率指導者からグループごとに米をもらう。
- ※それぞれの飯ごうに何人分ずつの米を入れてもらうかをはっきりと伝えます。



米とぎ

- ① 「飯ごう・鍋洗い場」で洗う。2～3回水を取り替える。
 - ② 水加減は、斜めに傾けたときに米の高さと水の高さが等しくなる場所まで入れる。
- ※『水の入れ忘れ』がないように注意してください。
- ③ 飯ごうを火にかける前に、飯ごうの外まわりにクレンザーを塗る。
- ※飯ごうのふたには塗りません。
- ※ふたは何度も開けて中を確認できます。

飯ごうの水加減



炊飯(約25分)

- ① 飯ごうの「つり手」が下にならないようにする。
 - ② 火のあたり方が均等になるように工夫する。
 - ③ 炎が飯ごう全体を包むくらい強火で沸騰させる。
- ※活動は必ず軍手の上に革手袋を着用して行ってください。
- ④ ふきこぼれがとまったら、かまどからおろして一度ふたをあける。
- ※ここでの強火は焦げる原因になります。
- ⑤ ご飯の表面に穴が開いていたら、完成。

★ふたを開ける→水がある→火にかける（1分以上かかる）

→水がない→横にする→水がたれる→火にかける（1分後にもう一度）
→水がたれない→できあがり

- ⑥ 安全な場所で飯ごうを逆さまにして蒸らす。（おかずができあがるまで）
- ⑦ 飯ごうのすすを新聞紙で落としておく。

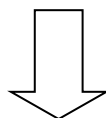


ご飯準備

ご飯を大きいボウルに移し、飯ごうに水を入れておく。

※早く移すとご飯が冷たくなります。調理の進み具合を確かめてから移します。

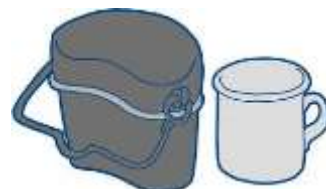
※水をいっぱいまで入れた飯ごうとふたは、「飯ごう・鍋洗い場」に置いておきます。



食事

片付け・点検

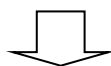
- ① 「飯ごう・鍋洗い場」で、スチールウール(または金だわし)、クレンザーを使い、外側のすすと内側のご飯つぶ、焦げ、ぬめりを取る。飯ごうのふたも忘れずに一緒に洗う。
- ※内側のご飯つぶは、グレーのざるに入れてください。
- ② ふきんで水分をふき取る。
- ※ふきんに茶色い汚れが着く場合は、洗い直してください。
- ③ 引率指導者のチェックを受ける。合格したら所員の最終確認を受ける。
 - ④ 洗い場の排水口を清掃して、ごみはポリバケツに捨てる。



【かまど係】

まきを運ぶ

所員の指示でまきを運ぶ。

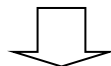


かまど準備、火おこし

- ① マッチ3本、新聞紙1枚、たきつけ(細いまき)4~5本、うちわ1柄^{へい}
- ② まきの組み方を工夫して、火をおこす。
太いまきで土台を作り、新聞紙を軽く丸めて置き、その上に細いまきをのせる。空気がよく通るようにして、細いまきから太いまきへと火が燃え移るように工夫する。火が大きくなるまでは、むやみにあおがない。

注意 ●飯ごう係が米をとぎ始めるころに火をつけ始める。
●拾った葉や枝、余分な新聞紙は、煙や灰が多く出るので使わない。
●火がついたら、マッチ箱を自然の家の所員に返す。

※一束のまきで、飯ごうから鍋までの調理をします。
※燃えないときや、マッチがなくなったときは、所員に申し出てください。
※学校・団体で、新聞紙等を準備する必要はありません。

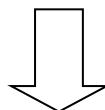


火の管理

- ① かまどから離れず火の調整をする。
※必ず軍手の上に革手袋を着用し、まき入れには「火ばさみ」を使ってください。
※水分補給を随時おこないましょう。
※まきが足りなくなったときは、所員に申し出てください。
※調理終了と同時に炎が弱まるように調整できれば「かまど名人」です。
- ② まきが余ったら、所員に戻す。

注意 ●やけどをしないように、火ばさみと革手袋を使う。
●かまどの破損防止のため、火の後始末には、水は使わない。

食事



片付け

<かまどの清掃をする>

- ① 「灰かき用スコップ」(十能)、「ほうき」、「ちりとり」できれいにする。
※かまどは、食事中に所員がある程度火の始末をし、そうじだけをするようにしておきます。
- ② 壁の上の方から掃いて、すのこの下の灰を取り除く。
- ③ 「灰受け」にある灰をパール缶に入れる。
- ④ パール缶にまとめた灰を「灰捨て場」に捨てる。
- ⑤ かまどの周りのごみ拾いをする。
- ⑥ 革手袋や火ばさみをもとの場所に片付ける。

<ごみの処理をする>

- ① すべてのグループ分の材料かごと油ビンをひとまとめにする。
- ② ごみを体育館裏の「ごみ置き場」へ運び、ポリバケツに入れる。



点検

引率指導者の点検後に所員の最終確認を受ける。



メニューの内容と作り方

【ハンバーグ定食】(朝食)

所要時間:1時間半～2時間程度

献立名	材 料	注文番号	価格(円)	主食の分量
ごはん	米 ふりかけ(1個)	ハンバーグ100	400	米100g
		ハンバーグ120	410	米120g
		ハンバーグ140	420	米140g
パン	食パン(2枚)ジャム(1個)	ハンバーグ 食パン	400	パン2枚
ハンバーグ	レトルトハンバーグ(1個)	備 考		
わかめスープ	インスタントスープ(1個)	◇ごはんは前日にとぎ、当日の朝にガス釜で炊きます。スープはお湯を注ぎ、ハンバーグはお湯で温めます。		
デザート	個包装のもの(1個)			
牛乳	200ml			

※スピード朝食は、ごはんをガス釜で炊くので、「かまど係」、「飯ごう係」の仕事がありません。引率指導者の指示で活動してください。「山小屋」や「テント」の清掃などがあげられます。

【活動内容】

(1)炊飯の下準備をしておく

- ①前日の活動時に米をとぎ、浸水しておきます。水加減は所員と相談してください。
- ②ガス釜のスイッチは朝 6 時 15 分に担当所員が入れます。

(2)食材と数量を確認して準備する

- ・ハンバーグは、グループの分をまとめて所員に渡します。

(3)ハンバーグを準備する

- ・ハンバーグが温まったら、ざるを大鍋のところに持っていき受け取ります。その後皿に盛り付けましょう。

(4)ごはんを準備する

- ・ごはんが炊きあがったら、大ボウルをガス釜のところに持っていき引率指導者にわけてもらいます。そのあと皿によそいましょう。

(5)スープを作る

- ①お湯の準備ができれば、やかんを大鍋のところに持っていき、お湯を入れてもらいます。(熱いので注意！！)
- ②お椀にスープの素を入れてお湯を注ぎます。

(6)後片付けをする

- ・食器や調理器具、テーブル、流し場をきれいに片付けます。



【ポリオムライス(リゾット風)】(朝食・昼食・夕食)

所要時間:1時間～1時間30分程度

★白石市のきぼう学園の皆さんが考案したレシピをもとにアレンジしました♪

献立名	材 料	注文番号	価格(円)	主食の分量
ポリ オムライス (リゾット風)	米・卵 玉ねぎ(みじん切り) ハム・コンソメ・バター 塩こしょう・チーズ トマトケチャップ	ポリオムライス	400	米100g
果物	バナナ(1本)	備考		
ジュース	200ml(1本)	◇ポリ袋に材料を入れ、湯煎にかけて作ります。		

【活動内容】

(1)ポリオムライス(リゾット風)を作る

- ①二重にしたポリ袋に一人分の米を入れ少しの水(分量外)で軽くとき、袋の入り口をしぼめて、とぎ汁を捨てます。
- ②米の2倍量の水(牛乳でも可)と、チーズ・ケチャップ以外の材料を入れて、ポリ袋を手でよくもみ混ぜます。
※ポリ袋は破けやすいので、爪を立てないようにしましょう。
- ③袋の空気を抜いて袋の先端を結び、目印の色つきクリップを付けます。
- ④鍋に湯を沸かし、ポリ袋を入れて約20～30分加熱します。
※やけどに注意し、袋が破れないようにやさしくかき混ぜます。



(2)盛り付ける

- ①袋の先端を切ります。
※熱いのでやけどに注意してください。
※袋を切るとき、中身が出る場合があるので気をつけてください。
- ②袋を開いて、皿もしくはどんぶりの上に盛り付けます。
※防災・減災教育であれば、食器を汚さない工夫をしてみてください。
- ③チーズをのせて、ケチャップをかけます。



(3)後片付けをする

- ・食後は、食器や調理用具、テーブル、流し場をきれいに片付けます。

【ホットサンド】(軽食)



←YouTubeへ

所要時間:30分程度

献立名	材料	注文番号	価格(円)	主食の分量
ホットサンド	パン1枚・ハム 溶けるスライスチーズ トマトケチャップ 千切りキャベツ	ホットサンド	150	食パン1枚
持参物		備考		
空の1リットル牛乳パック(※切り開かない)、アルミホイル、使い捨て手袋(食材を衛生的に配付するのに使用します。)		◇ハムをウインナーに変更した「ホットドック」ver.の注文もできます。 【注文番号:ホットドック】(150円)		

【活動内容】

(1)準備

- ①牛乳パックの上部を開き、四隅を上から15cmくらい切ります。
※火がつきやすくなるので、切った面に切り込みを入れます。
- ②アルミホイルを25～30cmほどに切ります。



(2)ホットサンドをつくる

- ①パンにトマトケチャップを塗り、チーズとハム、キャベツをのせ、半分に折ります。
- ②これをアルミホイルできれいに包みます。
※パンが見えると焦げるので注意しましょう！



(3)焼き上げ

- ・(2)でできたものを、牛乳パックに入れて、上から火をつけます。
※パックにパンがくっつくとなりにくいのので、パックの対角にパンを置くようにします。
※牛乳パックは燃えかすがあまり出ません。

(4)食べる

- ・ホイルを開き、食べます。
※熱いのでやけどに注意してください。

(5)後片付けをする

- ・食後は、ごみがないように、かまどやテーブルをきれいに片付けます。

【カレーライス】(昼食・夕食)

所要時間:3時間半～4時間程度

献立名	材 料	注文番号	価格(円)	主食の分量
カレーライス	米・豚肉・じゃがいも 玉ねぎ・にんじん・にんにく 油・カレールウ(甘口)	カレー100	500	米100g
		カレー120	510	米120g
		カレー140	520	米140g
デザート	個包装のもの(1個)	備 考		
ジュース	200ml	◇ごはんは飯ごうで炊き、カレーはかまどで作ります。		

【活動内容】

(1)人数分の米をもらい、かまどでごはんを炊く

(2)材料や数量を確認して洗う

・まな板や包丁などの調理用具を使う前に洗います。

(3)材料を切る

①にんにくは皮をむいてみじん切りにし、あらかじめ切ってある豚肉の袋に入れてもみます。

※豚肉は食品衛生上の理由により、袋から出してさらに切ることはしないでください。

②じゃがいも・玉ねぎ・にんじんは皮をむいて食べやすい大きさに切ります。

※大きく切ると煮えるのに時間がかかるので、小さめに切るのがポイントです。

(4)調理する

①クレンザーを塗った鍋をかまどにかけ、油を入れて温めます。

②にんにくと豚肉を入れてよく炒めます。

③豚肉が白くなったら野菜を加えます。

④やかんで水を入れて、ふたをして煮ます。

※水は野菜がかくれるくらいが目安です。

※途中、アクをとりながら、材料が柔らかくなるまで煮込みます。

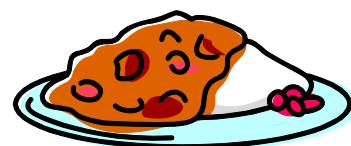
⑤材料が煮えたらカレールウを入れて、よくかき混ぜて溶かします。

※水量を加減して、ルウを使い切るようにしてください。

⑥とろみがついたら、できあがりです。

⑦軍手と革手袋を使って、「鍋しき用おぼん」にのせて、テーブルまで運びます。

※鍋が熱くなっているので注意してください。



(5)盛り付ける

・皿にデザートをのせ、ごはんとカレーを盛り付けます。

(6)後片付けをする

・食後は、食器や調理用具、テーブル、流し場をきれいに片付けます。

【芋煮】(昼食・夕食)

所要時間: 3時間半～4時間程度

献立名	材 料	注文番号	価格(円)	主食の分量
芋 煮	(米)・豚肉・大根 にんじん・ごぼう・里芋 こんにゃく・とうふ ねぎ・みそ・だしの素	芋煮0	450	米なし(※)
		芋煮100	500	米100g
		芋煮120	510	米120g
		芋煮140	520	米140g
		備 考		
デザート	個包装のもの(1個)	◇芋煮はかまどで火をおこして作ります。 ◇ごはんは飯ごう又はガス釜で炊きます。 ◇野菜を煮るのに時間がかかります。		
お茶	200ml			

※市販のおにぎりを追加することができます。(昆布おにぎり 1個 120円)

【活動内容】

(1)人数分の米をもらい、かまど又はガス釜でごはんを炊きます。

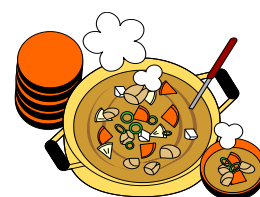


(2)材料や数量を確認して洗う

・まな板や包丁などの調理用具を使う前に洗います。

(3)材料を切る

- ①豚肉と里芋は、袋から出してそのまま使います。
- ②大根、にんじんは皮をむいて、いちょう切りか半月切りにします。
- ③ごぼうは、皮をそぎおとして笹がきにし、水につけてアクを抜きます。
- ④こんにゃくは、食べやすい大きさに包丁で切るか、手でちぎります。
- ⑤とうふは、さいのめに切ります。
- ⑥ねぎは、輪切りに切ります。



(4)調理する

【芋煮】

- ①クレンザーを塗った鍋をかまどにかけて、水を入れます。
※水の量は野菜がかくれるくらいが目安です。
- ②大根、にんじん、ごぼう、こんにゃく、里芋を入れ、沸騰したら豚肉を加えます。
- ③途中、アクを取りながら、5～6分煮込みます。
- ④材料が煮えたら、みそとだしの素を少しずつ入れて、味見をしながら調整します。
- ⑤とうふとねぎを加えて、最後に味を整えます。

【ごはん】

- ・炊きあがったごはんを皿に盛り付けます。
- ※芋煮は茶碗に盛り付けます。



(5)後片付けをする

- ・食器や調理用具、テーブル、流し場をきれいに片付けます。

【バーベキュー】(昼食・夕食)

所要時間:2時間半～4時間程度

献立名	材 料	注文番号	価格(円)	主食の分量
バーベキュー	(米)・豚肉・牛肉 ウインナー・キャベツ 玉ねぎ・ピーマン しいたけ・かぼちゃ 油・焼き肉のたれ 塩こしょう	バーベキュー0	870	米なし(※)
		バーベキュー100	920	米100g
		バーベキュー120	930	米120g
		バーベキュー140	940	米140g
		備 考		
デザート	個包装のもの(1個)	◇鉄板で焼きます。 ◇ごはんは、飯ごう又はガス釜で炊きます。		
お茶	200ml			

※市販のおにぎりを追加することができます。(昆布おにぎり 1 個 120 円)

[活動内容]

- (1)人数分の米をもらい、かまど又はガス釜でごはんを炊く
- (2)材料や数量を確認して洗う
 - ・まな板や包丁などの調理用具を使う前に洗います。
- (3)材料を切る
 - ①野菜は皮をむいて食べやすい大きさに切ります。
 - ②かぼちゃは食堂で切っております。
 - ③肉も切っておりますので、袋から出してそのまま使います。
- (4)調理する
 - ①かまどに、鉄板をのせて温めます。
 - ②鉄板に油をひき、肉や野菜を焼きます。
- (5)盛り付ける
- (6)後片付けをする
 - ①食器や調理用具、テーブル、流し場をきれいに片付けます。
 - ②鉄板は飯ごう・鍋洗い場で両面をきれいに洗います。



【焼きそば】(昼食・夕食)

所要時間:3時間半～4時間程度

献立名	材 料	注文番号	価格(円)	主食の分量
焼きそば	中華麺(1.5 玉)・豚肉 にんじん・ピーマン・玉ねぎ もやし・キャベツ・油 焼きそばソース・青のり 紅しょうが	焼そば0	440	米なし(※)
		備 考		
		◇かまどに火をおこして鉄板で作ります。		
デザート	個包装のもの(1 個)			
ジュース	200ml			

※市販のおにぎりを追加することができます。(昆布おにぎり 1 個 120 円)

【活動内容】

(1)材料や数量を確認して洗う

・まな板や包丁などの調理用具を使う前に洗います。

(2)材料を切る

- ①豚肉は切っており、袋から出してそのまま使います。
- ②にんじん、ピーマン、玉ねぎ、キャベツは水洗いして食べやすい大きさに切ります。
- ③もやしは水洗いをします。

(3)鉄板の準備をする

- ・かまどに、鉄板をのせて温めます。
※鉄板は8～10名分の調理が可能です。

(4)調理をする

- ①鉄板に油をひき、肉を炒めます。
- ②野菜を加えます。
- ③ほぐした中華麺を入れます。
- ④焼きそばソースを加えて、味付けをします。

(5)盛り付ける

- ①皿に焼きそばを盛り付けます。
- ②お好みで青のりをかけ、紅しょうがを添えてできあがりです。

(6)後片付けをする

- ①食後は、食器や調理用具、テーブル、流し場をきれいに片付けます。
- ②鉄板は洗い場で両面をきれいに洗います。