

計画力UP

～ カレーライスづくり ～

長野市フレイル・認知症予防
きらり☆脳力UPプログラム

ア 弱火で、かきまぜながら、煮込む

イ 器にご飯をもり、カレーをかける

ウ 野菜や肉を準備し、包丁で切る

エ 火をとめて、カレールウを入れて、よくかきまぜる。

オ 鍋に材料を入れ炒めた後に、鍋に水を入れ、材料を煮込む

カ お米をといで、炊飯する

手順がばらばらになってしまった「カレーライスづくり」を順番に並び替えてみましょう。

