

野外炊飯メニュー 材料表

【カレーライス】

1人500円

材 料	1 人 分	1 班 (8人分)
豚肉	50g	400g
じゃがいも		約2コ
たまねぎ		約2コ
にんじん		約1/3本
バーモントカレー	30g	240g
米		5合

◎副菜と乳酸菌飲料が付きます。



【めった汁】

1人500円

材 料	1 人 分	
じゃがいも	約1/4コ	
ささがきごぼう	30g	
にんじん	約1/15本	
だいこん	約1/40本	
ながねぎ	約1/20本	
豚肉	30g	
味噌	てきりよう	
米	8人で5合	

◎副菜が付きます。



【バーベキュー】

1人1220円

材 料	1 人 分	
豚バラ	90g	
牛バラ	50g	
たまねぎ	1/4コ	
ピーマン	1/2コ	
もやし	50g	
粗引ウインナー	2本	
塩・こしょう・油・タレ	てきりよう	

◎米0.6合(90g)または焼きそば(キャベツ付)1玉が付きます。



【まきまきパン】

1人500円

材 料	9人分 (基本セット3つ)	基本セット
強力粉	300g×3、打ち粉	300g
ドライイースト	15g	5g
砂糖	120g	40g
塩	15g	5g
マーガリン	120g	40g
水	510ml	170ml
イチゴジャム		1人1個
ウインナー		1人2本
乳酸菌飲料		1人1本

