野外炊飯メニュー　材料表

R7.4

【カレーライス】　1人520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520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	てきりょう	
米	8人で5合	

◎副菜が付きます。

【バーベキュー】　1人1280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	てきりょう	

◎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520円

材　料	8人分（基本セット2つ）	基本セット
強力粉	500g×2、打ち粉	500g
ドライイースト	20g	10g
砂糖	60g	30g
塩	10g	5g
マーガリン	124g	64g
水	540ml	270ml
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

【手打ちうどん】　1人520円

材　料	8人分（基本セット2つ）	基本セット
強力粉	500g×2、打ち粉	500g
塩	60g	30g
つゆ	適量	
薬味（ねぎ、しょうが）	適量	
かき揚げ	8個	1人1個

【そうめん】　1人520円

材　料	8人分	1人分
そうめん（乾麺）	1200g	150g
つゆ	適量	適量
薬味	適量	適量
かき揚げ	8個	1個

【カートンドッグ】　1人600円

材　料	1人分
バターロール	2個
ウインナー	4本
千切キャベツ　塩コショー	適量
ケチャップ（小袋）	2個