

野外炊飯メニュー 材料表

R8.4

【カレーライス】

1人540円

材 料	1 人 分	1 班 (8人分)
豚肉	50 g	400 g
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	240 g
米		5合

◎副菜と乳酸菌飲料が付きます。

【めった汁と副菜】

1人540円

材 料	1 人 分	
じゃがいも	約1/4コ	
ささがきごぼう	30 g	
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	30 g	
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1300円

材 料	1 人 分	
豚バラ	90 g	
牛バラ	50 g	
たまねぎ	1/4コ	
ピーマン	1/2コ	
もやし	50 g	
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540円

材 料	8人分 (基本セット2つ)	基本セット
強力粉	500 g × 2、打ち粉	500 g
ドライイースト	20 g	10 g
砂糖	60 g	30 g
塩	10 g	5 g
マーガリン	124 g	64 g
水	540m l	270m l
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 5 4 0 円

材 料	8人分（基本セット2つ）	基本セット
強力粉	5 0 0 g × 2、打ち粉	5 0 0 g
塩	60 g	30 g
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 5 4 0 円

材 料	8人分	1人分
そうめん（乾麺）	1200 g	150 g
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 6 2 0 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 塩コショウ	適量
ケチャップ（小袋）	2個