

ビーフシチュー

所要時間 3.5時間

料金 食材費 1人 650円 (ごはんを食堂に調理依頼する場合 700円)
追加のオプション: 米1合 80円 ごはん1合 130円
薪代 1束 650円 (かまど1つ分)

当施設にある物

食材、洗剤、たわし、ハンドソープ、食器用除菌スプレー、ごみバケツ、ごみ袋、薪、なた、うちわ、火ばさみ、新聞紙、炊さん用具セット(飯ごう、しゃもじ、鍋、ざる、ボウル、バケツ、包丁、おたま、まな板、カレー皿、茶わん、コップ)

団体準備物

【団体】ライター(チャッカマンなど)

【個人】スプーン(箸)、ふきん(2枚)、軍手(綿・イボ無し)

実施要領

【準備・後片付け】 P3「野外炊さんを行うときの留意事項」を参照

【作り方】

ビーフシチュー

- ①玉ねぎの皮をむいて、薄く切る。切った玉ねぎとほぐした肉を鍋に入れる。
- ②鍋に水を少なめに入れる。(具材がひたひたにつかるまで)
- ③飯ごうといっしょに鍋をかまどにセットし、薪に火をつける。
- ④肉、玉ねぎに火が通ったらマッシュルーム、ブロッコリーを入れる。
- ⑤シチューの素を入れて軽く混ぜる。
- ⑥とろみがついたら、鍋を火からおろす。

ごはん

- ①米をはかって、飯ごうの中でとぐ。
- ②飯ごうに必要な分量の水を入れる。
- ③鍋と一緒にかまどにセットし、薪に火をつける。(約15分で炊ける)

【食材内容(1人分)】

・米	1合
・牛肉	40g
・玉ねぎ	60g
・ブロッコリー	40g
・マッシュルーム	適量
・シチュー	30g

