


# ●野外食のメニューと作り方（＊材料は6人分で表示しています）




野菜の大きさによって、数が異なる場合があります。

（ ） おおよその所要時間

メニュー		6人当たりの材料	調理の手順
カ	カレーライス （4時間）	米 6合 牛肉 240g じゃがいも 2個 玉ねぎ 2個 にんじん 1本 カレールウ 1箱 油 少々 福神漬 1袋 ペットボトルお茶 2 L 1本	<div>カレー</div> <div>1 野菜は皮をむいて、うすく切る。 （にんじん、じゃがいもは小さめに切るとよい）</div> <div>2 鍋に具材と具が少し出るぐらいの少なめの水を入れてよく煮込む。よく煮込んだ方がおいしくできる。（水を入れる前に油で軽く炒めてもよい。）</div> <div>3 材料が柔らかくなったらカレールウを加え、とけるまでかきまぜて出来上がり。皿に盛って福神漬をそえる。</div>
		<div>ライス</div> <div>1 量った米を飯ごうに入れ、とぐ。</div> <div>2 分量の水を入れ炊く。</div> <div>3 20分を目安に、炊け具合を確認する。</div>	
		<div>一人分料金 680円</div>	
ハ	ハヤシライス （4時間）	米 6合 牛肉 240g じゃがいも 2個 玉ねぎ 2個 にんじん 1本 ハヤシルウ 1箱 油 少々 福神漬 1袋 ペットボトルお茶 2 L 1本	<div>ハヤシ</div> <div>1 野菜は皮をむいて、うすく切る。 （にんじん、じゃがいもは小さめに切るとよい）</div> <div>2 鍋に具材と具が少し出るぐらいの少なめの水を入れてよく煮込む。よく煮込んだ方がおいしくできる。（水を入れる前に油で軽く炒めてもよい。）</div> <div>3 材料が柔らかくなったらハヤシルウを加え、とけるまでかきまぜて出来上がり。皿に盛って福神漬をそえる。</div>
		<div>ライス</div> <div>1 量った米を飯ごうに入れ、とぐ。</div> <div>2 分量の水を入れ炊く。</div> <div>3 20分を目安に、炊け具合を確認する。</div>	
		<div>一人分料金 680円</div>	
ポ	ポトフとコーンピラフ （4時間）	<div>ポトフ</div> <div>鶏手羽先 6本 フランクフルト 6本 じゃがいも 3個 玉ねぎ 2個 にんじん 2本 コンソメ 15g 塩コショウ 少々</div>	<div>ポトフ</div> <div>1 野菜は皮をむいて一口大に切る。</div> <div>2 鍋に具材、具が少し出るぐらいの少なめの水とコンソメを入れて、柔らかくなるまで煮込む。煮込みながらスープの量を調整する。（水を入れる前に油で軽く炒めてもよい。）</div> <div>3 フランクフルトを入れてから、塩コショウで味をととのえる。再び煮上がったなら出来上がり。</div>
		<div>コーンピラフ</div> <div>コーン 60g 米 6合 コンソメ 30g マーガリン 4個 ペットボトルお茶 2 L 1本</div>	<div>コーンピラフ</div> <div>1 といだ米を飯ごう2つに分け、コーン、コンソメ、マーガリンを半分ずつ加える。飯ごうの目盛りどおりの分量の水を入れ、炊く。</div> <div>2 炊けたらかき混ぜ、盛り付ける。</div>
		<div>一人分料金 680円</div>	

メニュー		6人当たりの材料	調理の手順
ち	ちゃんこ鍋 うどん (3時間半)	うどん 3玉 鶏肉団子 30個 キャベツ 1/4玉 ごぼう 1/2本 えのき・しめじ 各1パック にんじん 1/2本 大根 1/3本 長ネギ 1本 油揚げ 20g うどんだし 6人分 調味料 少々 ペットボトルお茶 2L 1本 <b>一人分料金 680円</b>	<b>ちゃんこ鍋</b> 1 材料を切る。 キャベツ（ざく切り） 長ネギ（斜め切り） にんじん、大根 ごぼう（ささがけ） 油揚げ（短冊） えのき、しめじ（石づきを取ってほぐす） 2 鍋に具材を入れ、具がちょうどかぶるぐらいの水を入れ火にかける。 3 沸いてきたらだしの素を加え、調味料（しょう油・みりん）で味をととのえる。 4 野菜が煮えたらうどんを加え、うどんが煮えたら出来上がり。 ※麺の追加もできます。（1玉 80円）
ラ	ラーメン鍋 (3時間半)	インスタント ラーメン（塩味） 3玉 キャベツ 1/4玉 にんじん 1本 玉ねぎ 1個 長ネギ 1本 もやし 1袋 しめじ 1パック 豚バラ肉 240g ガラスープの素 6人分 ペットボトルお茶 2L 1本 <b>一人分料金 680円</b>	<b>ラーメン鍋</b> 1 材料を切る。 キャベツ（ざく切り） にんじん（短冊切り） 玉ねぎ（くし形切り）長ネギ（斜め切り） しめじ（石づきを取ってほぐす） 2 鍋に具材を入れ、具がかぶるぐらいの水を入れ火にかけ、あくをとりながら煮る。 3 沸いてきたら、残りのもやしとラーメンのスープ、ガラスープの素を加え、必要なら調味料（塩）で味をととのえる。濃かったら水で薄める。 4 野菜が煮えたら火から鍋をおろし、最後にインスタントラーメンを半分に砕いて入れて出来上がり。 ※麺の追加もできます。（1玉 120円）
豚	豚汁・炊き込みご飯 (4時間)	米 6合 鶏五目飯の素 2袋 豚バラ肉 120g 大根 1/4本 にんじん 1/2本 ゴボウ 1/3本 コンニャク 1/2枚 豆腐 小1丁 ネギ 1/2本 味噌 120g 水 1.5L位 油 少々 しょう油 お好みで 漬物 6人分 ペットボトルお茶 2L 1本 <b>一人分料金 680円</b>	<b>炊き込みご飯</b> 1 といだ米は飯ごうに3合ずつに分け、鶏五目飯の素を1袋ずつ入れ、分量の水を入れ、炊く。 2 炊けたらかき混ぜ、盛り付ける。 <b>豚汁</b> 1 大根、にんじんは皮をむき、5mm幅のいちょう切りにする。ゴボウは皮をむき、輪切りか乱切りにする。コンニャクは角切り（1.5cm位）にするか、食べやすい大きさに手でちぎる。豆腐はさいの目切りにする。ネギは5mm幅の輪切りにする。 2 鍋に具材を入れ、分量の水を入れ、あくをとりながら煮る。（水を入れる前に、油で軽く炒めてもよい。） 3 大根やにんじんが柔らかくなったら豆腐を入れ、仕上げに味噌で味を調整する。しょう油を少々入れてもよい。味噌が多かったら水で薄める。 4 味が整ったらネギを入れ、ひと煮立ちしたら出来上がり。※味噌を入れてから、ぐらぐら煮ないように。

メニュー		6人当たりの材料	調理の手順
牛	牛すき丼 (2時間半〜3時間)	米 6合 牛バラ肉 540g <sup>ラ</sup> 長ネギ 1本 木綿豆腐 1丁 車麩(くるまふ) 1パック 卵 2個 醤油 80cc みりん 30cc(大2) 砂糖 27g(大3) ほんだし 4g(小2) 水 720cc ペットボトルお茶 2L 1本  <b>一人分料金 680円</b>	<b>牛すき</b> 1 車麩を水につけてもどし、水気をしぼる。 2 水、だし、醤油、みりん、砂糖を加えただし汁で、牛肉を煮る。 3 牛肉に味がしみ込んだら、ネギ、車麩、豆腐を加える。 4 ご飯の上にのせる。  <b>ライス</b> 1 量った米を飯ごうに入れ、とぐ。 2 分量の水を入れ炊く。 3 20分を目安に、炊け具合を確認する。
味	みそ汁・炒り卵・ごはん (3時間)	米 4合 長ネギ 1/3本 玉ねぎ 1個 油揚げ 20g <sup>ラ</sup> ワカメ 7g <sup>ラ</sup> みそ 90g <sup>ラ</sup> かつお粉末だし 6人分 卵 6個 ポークウィンナー 12本 ケチャップ 6人分 ふりかけ 6袋 ペットボトルお茶 2L 1本  <b>一人分料金 530円</b>	<b>ウインナーソテーと炒り卵</b> 1 卵は割りほぐして、調味料を加えてまぜておく。 2 つる鍋に油を入れて熱し、ウインナーを焼く。ウインナーが焼けたら、取り出して皿に盛る。ウインナーを焼いた後のつる鍋に、卵を入れてかき混ぜながら火を通す。 3 お皿に、ウインナーといり卵を盛り付け、出来上がり。  <b>みそ汁</b> 1 長ネギ(小口切り)、玉ねぎは半分に切って5mm幅に切る。 2 油揚げを細切りにする。 3 鍋に1人分180cc程度の水を入れ、切った玉ねぎを煮込む。 4 玉ねぎが柔らかくなったら、粉末だしと油揚げを入れ、みそを少しずつかして味をととのえ、最後にわかめ、長ネギを入れたら出来上がり。  <b>ライス</b> 1 量った米を飯ごうに入れ、とぐ。 2 分量の水を入れ炊く。 3 20分を目安に、炊け具合を確認する。
サ	サンドイッチ (1時間)	食パン 18枚 スライスチーズ 6枚 スライスハム 6枚 ミニマヨネーズ 6パック 玉子サラダ 1パック 紙パック飲料 6本   <b>一人分料金 480円</b>	・食パンに、好みに合わせて材料をはさんで食べる。 ※紙パック飲料はお茶かジュースを選択できる。  <b>*ホットサンドイッチにできます。</b> 団体準備 アルミホイル 1ℓ牛乳パック1個か2個(つぶさない) 1 サンドイッチを半分の大きさに切ったり、折ったりしてアルミホイルで包む。 2 牛乳パックの中に入れ、かまどやグレーチングの上に置き、直接火をつける。 3 牛乳パックが燃えきったら、できあがり。

		6人当たりの材料	調理の手順
ホ	ホットドッグ (1時間半)	ドッグパン 12本 ロングウインナー 6本 スライスチーズ 6枚 玉子サラダ 1パック ケチャップ 6人分 アルミホイル 紙パック飲料 6本 ヨーグルト 6個 ※一人1つか2つ1ℓ牛乳パックを持参。 (パンは1人2本 牛乳パックはつぶさない)	1 一つのドッグパンに、チーズとウインナーをはさむ。 ※チーズはアルミホイルにくっつきやすいので、ウインナーの下に入れるとよい。 2 1をアルミホイルでつつみ、牛乳パックの中に入れる。 3 2をかまどや、グレーチングの上にのせ、牛乳パックに直接火をつける。 4 牛乳パックが燃えきったら、できあがり。 5 お好みでケチャップをかける。 6 もう一つのドッグパンに、玉子サラダをはさむ。 こちらは焼いても焼かなくてもよい。 ※紙パック飲料はお茶かジュースを選択できる。
		<div>一人分料金 630円</div>	
ホ	ホットドッグ 幼	ドッグパン 6本 ロングウインナー 6本 スライスチーズ 6枚 ケチャップ 6人分 アルミホイル 紙パック飲料 6本 ヨーグルト 6個 ※一人1つ1ℓ牛乳パックを持参。 (牛乳パックはつぶさない)	1 ドッグパンに、チーズとウインナーをはさむ。 ※チーズはアルミホイルにくっつきやすいので、ウインナーの下に入れるとよい。 2 1をアルミホイルでつつみ、牛乳パックの中に入れる。 3 2をかまどの上にのせ、牛乳パックに直接火をつける。 4 牛乳パックが燃えきったら、かまどからおろす。 5 お好みでケチャップをかける。  ※紙パック飲料はお茶かジュースを選択できる。
		<div>一人分料金 530円</div>	※こども園・保育園・幼稚園の団体限定 「ホットドッグ幼」は、引率者も同メニューとなります。
ス	スタミナリゾット (1時間半)	米 2合 もち 6個 コンソメ 15g ベーコン 300g チーズ 300g ミックスベジタブル 180g ペットボトルお茶 2ℓ 1本	1 米を簡単に洗い、鍋に入れる。 2 鍋にボウル半分程度(2~3合分)の水を加える。 3 水が沸騰し、米の芯がとれてきたらベーコン、ミックスベジタブル、餅を鍋に入れる。 4 その上にチーズをのせて蓋をし、様子を見ながら加熱する。 5 餅が柔らかくなり、チーズがとろけてきたらできあがり。
		<div>一人分料金 530円</div>	
焼	NEW 焼きむすび (45分)	塩むすび (2個入り) 240円 (3個入り) 355円 パック醤油付	1 塩むすびに醤油をつける 2 塩むすびを1個ずつアルミホイルで軽く包む。 3 牛乳パックに入れ、かまどやグレーチングの上に置き直接火をつける。 4 牛乳パックが燃えきったら、再度パックに入れて火をつける。 5 燃えきったら、できあがり。
		 	<b>団体準備</b> アルミホイル ※できればくっつかないタイプのもの 牛乳パック 1人 2個 (開いていないもの)