

ラーメン鍋

所要時間 3時間

料金 食材費 1人 750円
追加のオプション：ラーメン1玉 150円
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（鍋、ざる、ボウル、バケツ、包丁、ピーラー、まな板、おたま、トング、汁わん、コップ）

団体準備物

【団体】ライター（チャッカマンなど）
【個人】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】

- ①野菜やきのこを洗って切り、鍋に入れる。（もやしは入れない）
- ②鍋に水を入れる。（具材がちょうどかぶるくらいまで）
- ③鍋をかまどにセットし、薪に火をつける。
- ④沸騰したら、もやし、スープの素を入れる。
- ⑤野菜が煮えたら鍋を火からおろす。
- ⑥ラーメンの麺を半分に割って入れ、ほぐしながら余熱でゆでる。

【食材内容（1人分）】

・ラーメン（塩）	1玉
・豚バラ肉	50g
・キャベツ	50g
・にんじん	30g
・玉ねぎ	40g
・長ねぎ	15g
・もやし	30g
・しめじ	15g
・スープの素	適量

