



由良・朝食メニュー①



S1 パン&シチュー

材料

- ・食パン（一人2枚） ・ベーコン
- ・じゃがいも ・にんじん ・玉ねぎ
- ・シチューの素 ・マーガリン ・ジャム
- ・野菜ジュース

作り方

- ① ベーコンは2センチくらい、玉ねぎはうす切り、にんじんとじゃがいもは一口大に切ります。
- ② なべに水を入れ、じゃがいもとにんじんを入れやわらかくなったなら玉ねぎとベーコンを加え、煮えたらシチューの素を入れてできあがりです。

難易度 ★★☆☆



あったまりたい朝に・・・

S2 雑炊

材料

- ・米 ・たまご ・ねぎ
- ・みそ ・だし
- ・野菜ジュース ・ソーセージ

作り方

- ① 米をといで、米の5～6倍の水を入れます。だしを入れてなべでグツグツ・・・
- ② ねぎは輪切りにします。
- ③ ①の雑炊にみそをとかして味付けし、卵でとじ、最後にねぎを入れて完成！

難易度 ★★☆☆



おなかにやさしく、朝の目覚めにぴったり！



由良・朝食メニュー②



S3 ホットサンド

材料

- ・食パン（一人2枚） ・キャベツ ・ツナ缶
- ・とろけるチーズ（一人1枚）
- ・ミニトマト（一人1個） ・野菜ジュース
- ・ヨーグルト

作り方

- ① キャベツを千切りします。
- ② 具材をパンではさみます。
- ③ パンをホットサンドメーカーではさみ、卓上コンロで焼きます。
- ④ 片面15秒から30秒ずつ、交互にひっくり返して焼きます。周りがこげないように、コンロに近づけすぎないことがポイントです。
- ⑤ パンの表面に焼き色がついたら完成！



あつあつ・サクサク簡単メニュー

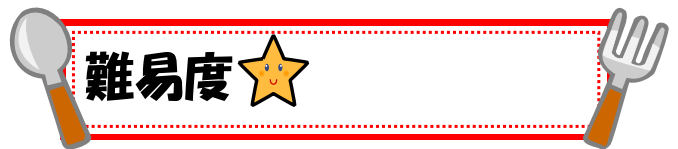
S4 お手軽パン朝食

材料

- ・コッペパン ・マーガリン&ジャム
- ・野菜ジュース ・ミニソーセージ
- ・ヨーグルト

作り方

パンにお好みでマーガリン&ジャムをつけたり、ソーセージをはさんだりして出来上がりです。



さっと食べられるお手軽メニュー



由良・夕食メニュー①



S5 シーフードカレー

材料

- ・米 ・シーフードミックス ・にんじん ・玉ねぎ
- ・じゃがいも ・サラダ油 ・カレールウ
- ・きゅうり (1人1本) ミニトマト (1人1個) ミニマヨ (1人1個) <野菜サラダ用>
- ・お茶 ・デザート (ゼリー)

作り方

- ① 米をといでご飯をたきます。
- ② じゃがいもとにんじんは一口大に切り、玉ねぎはうす切りにします。
- ③ シーフードミックスと②の野菜がひたる位の水に入れて、やわらかくなるまで煮たらカレールウの素を入れます。
- ④ ご飯にカレーをよそって出来上がりです。



難易度 ★★★★★



キャンプの定番+海の幸

S6 冷やしサラダうどん

材料

- ・うどん ・コーン缶 ・レタス
- ・ロースハム ・かいわれだいこん ・めんつゆ
- ・たまご (ゆでたまご用) ・ミートボール (レトルト)
- ・ミニトマト ・きゅうり (1人1本) ・お茶
- ・ミニマヨ (1人1個) <野菜サラダ用>
- ・デザート (ゼリー)

作り方

- ① うどんを熱湯に通してさっとゆで、水洗いをしてから、水気をよく切ります。
- ② レタス・ロースハム・かいわれ大根を適当な大きさに切ります。(この間にミートボールとたまごをゆでておきます。)
- ③ 器にうどんを盛り、②とコーンをのせます。
- ④ 薄めた麺つゆと、お好みでマヨネーズをかけ、ミートボールとたまごものせて出来上がりです。



難易度 ★★★



暑い季節にぴったりのさっぱりメニュー



由良・夕食メニュー②



S7 ツナ缶トマト煮ペンネ

材料

- ・ペンネ (パスタ) ・トマト ・玉ねぎ ・ミートボール
- ・ツナ缶 ・にんにく ・塩、こしょう ・サラダ油
- ・きゅうり (1人1本) ・ミニトマト (1人1個)
- ミニマヨ (1人1個) <野菜サラダ用>
- ・お茶 ・デザート (ゼリー)

作り方

- ① コッヘルに水を7分目ほど入れ、ふっとうしたらペンネを入れます。味をつけるために塩を入れます。(ゆで時間約10分)
- ② ペンネをゆでている間にトマト、にんにく、玉ねぎをそれぞれ細かく切ります。
- ③ ペンネをゆで終わったら、ざるに移して湯切りします。(ゆで汁は少し残す。)
- ④ コッヘルにサラダ油をひきます。
- ⑤ ツナ缶の油、玉ねぎ、ツナ、トマト、にんにく、ゆで汁、ペンネの順に入れて中火にかけ、かきまぜる。塩・こしょうで味を付けます。さらに2分間ほど火にかけ、味を調べ完成!



ひとなべで簡単・おいしい!

S8 焼き肉

材料

- ・米 ・豚肉 ・ウインナー
- ・キャベツ ・たまねぎ ・焼き肉のたれ
- ・きゅうり (1人1個) ・ミニトマト (1人1個)
- <野菜サラダ用> ・サラダ油
- ・お茶 ・デザート (ゼリー)

作り方

- ① 米は、卓上ガスを使いコッヘルで炊きます。
- ② 肉と野菜は、食べやすい大きさに切り、フライパンで焼きます。
- ③ たれで味付けをしてできあがり!



スタミナ120%