

※野外炊飯は、薪炊飯が1班6名、卓上ガス炊飯が1班4名を基本として班編成してください。

朝食炊飯メニュー

ごはん&みそ汁

材料

- ・米 ・ねぎ ・大根 ・にんじん
- ・みそ・だし ・魚^{ぎょ}肉ソーセージ ・ふりかけ

作り方

- ① 米をといでご飯をたきます。
- ② 大根とにんじんはいちょう切り、ねぎはななめ切りにします。
- ③ 水に②の大根とにんじんを入れてにます。やわらかくなったら、みそとだしをとかして味付けをし、最後にねぎを入れてできあがりです。



朝はやっぱり白ご飯&みそ汁

雑炊

材料

- ・米 ・たまご ・ねぎ
- ・みそ ・だし ・魚^{ぎょ}肉ソーセージ

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、たまごでとじ、最後にねぎを入れてできあがりです。



おなかにやさしく 手軽にできる

朝食炊飯メニュー

パン&シチュー

材料

- ・食パン
- ・ベーコン
- ・じゃがいも
- ・にんじん
- ・玉ねぎ
- ・シチューの素
- ・ジャム&マーガリン

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 じゃがいもとにんじんをなべに入れ、水を加えてにます。やわらかくなったら玉ねぎとベーコンを加え、にえたらシチューの素を入れてできあがりです。



朝はひとなべで、という時に

お手軽パン朝食

材料

- ・コッペパン
- ・ジャム&マーガリン
- ・ミニソーセージ (魚肉)
- ・ヨーグルト

作り方

パンにお好みでマーガリンやジャムをつけたり、ミニソーセージ (魚肉) をはさんだりしてできあがりです。



さっと食べられるお手軽メニュー

由良限定朝食メニュー



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）
- ・ミニマヨネーズ（一人1個）

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、たく上コンロで焼きます。
- ④ かた面15秒から30秒ずつ、かわりばんこ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・サクサクかんたんメニュー

■カートンドッグの作り方■



QRコード



朝食・昼食メニュー



カートンドッグ

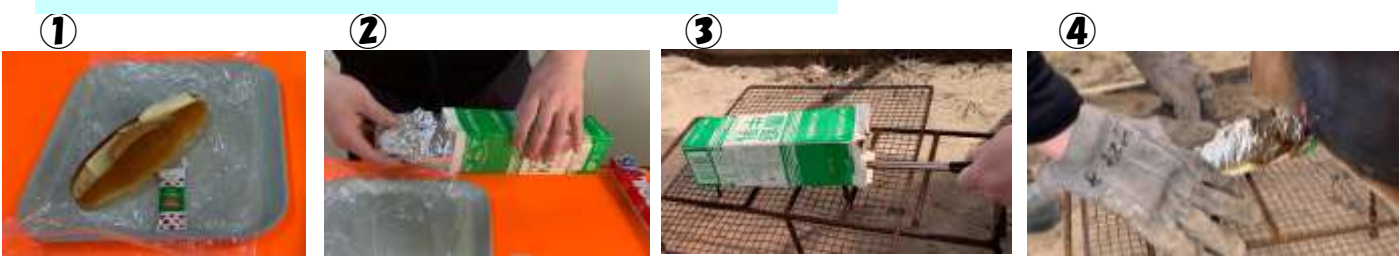
◎比較的簡単に調理出来ます。朝食にもおすすめです。

材料

- ・パン ・ウインナー ・チーズ
- ・ケチャップ（小袋）

作り方

- 牛にゆうパックは団体で用意してください。
- ② パンにウインナーとチーズをはさみます。
 - ③ アルミホイルをまいて牛にゆうパックにセットします。
 - ④ 牛にゆうパックに火をつけて、消えるまで待ちます。
 - ⑤ 火が消えたらできあがり。やけどに注意してください。



☀️ 昼食炊飯メニュー

ウイナーカレー

材料

- ・米 ・ウイナー ・玉ねぎ ・にんじん
- ・じゃがいも ・カレールウ ・福神漬け ・バナナ

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を一口大、玉ねぎはうす切り、ウイナーはお好みの大きさに切ります。
- ③ なべにサラダ油を入れ、②で切ったものをいためます。
- ④ なべに水を入れ、やわらかくなるまでにたらカレールウを入れます。
- ⑤ ご飯にカレーをよそってできあがりです。



手際よく作れる定番！

豚丼

材料

- ・米 ・豚肉 ・玉ねぎ
- ・焼肉のたれ ・バナナ

作り方

- ① 米をといでご飯をたきます。
- ② 豚肉は一口大、玉ねぎはうす切りにします。
- ③ なべに油をひき、豚肉と玉ねぎを炒めます。
- ④ 焼肉のたれで味付けをし、ご飯にのせてできあがりです。



スタミナ満点の人気メニュー！

☀️ 昼食炊飯メニュー

やきそば

材料

- ・めん
- ・にんじん
- ・キャベツ
- ・もやし
- ・豚肉
- ・ソース
- ・バナナ

作り方

- ① キャベツ、にんじん、豚肉を、食べやすい大きさに切ります。
- ② なべに油を入れて、豚肉を炒めます。次に、にんじんをいため、しんなりしたらキャベツともやしをいためます。
- ③ めんを入れていため、めんがほぐれたらソースを入れてできあがりです。



ソースの香りが広がる、ひとなべメニュー！

肉うどん

材料

- ・玉うどん
- ・豚肉
- ・ねぎ
- ・油あげ
- ・だし
- ・バナナ
- ・しょうゆ

作り方

- ① 豚肉は一口大、ねぎはななめ切り、油あげは細切りにします。
- ② わかしたお湯に肉と油あげを入れ、肉に火がとおったら、だしを入れます。
- ③ しょうゆで味付けをしてつゆを作ります。
- ④ ③にうどんを入れてめんをほぐします。
- ⑤ 最後にねぎを入れてできあがりです。(1分から2分にこむとうどんがもちもちした感じになりさらにおいしくなります。)



肉のうまみがたっぷりのひとなべメニュー！

洗い物が少ないので
時間がないとき、
初めての野外炊飯のとき
オススメ！！

★夕食炊飯メニュー



カレーライス

シーフードカレー

材料

- ・米 ・玉ねぎ ・にんじん ・豚肉 ・じゃがいも
- ・カレールウ ・きゅうり (1人1本)
- ・ミニトマト (1人1個) ・ミニマヨネーズ (1人1個)
- ・福神づけ ・デザート (ゼリー)

- ・米 ・シーフードミックス ・にんじん ・玉ねぎ
- ・じゃがいも ・カレールウ ・きゅうり (1人1本)
- ・ミニトマト (1人1個) ・ミニマヨネーズ (1人1個)
- ・福神づけ ・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、にんじん、豚肉は一口大に、玉ねぎはうす切りにします。
- ③ なべにサラダ油を入れ、②で切ったものを炒めます。
- ④ なべに水を入れ、やわらかくなるまでにたらカレールウを入れます。
- ⑤ ご飯にカレーをよそってできあがりです。

- 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に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できあがりです。

野外炊飯人気No.1



キャンパスで人気の
カレーメニュー！

★夕食炊飯メニュー

牛丼

材料

- ・米
- ・牛肉
- ・玉ねぎ
- ・糸こんにゃく
- ・さとう、しょうゆ
- ・だし
- ・きゅうり（1人1本）
- ・ミニトマト（1人1個）
- ミニマヨネーズ（1人1個）
- ・デザート（ゼリー）

作り方

- ① 米をといでご飯をたきます。
- ② 牛肉は一口大、玉ねぎはうす切りにします。
- ③ なべに少量のお湯をわかし、牛肉と玉ねぎと糸こんにゃくを入れます。
- ④ ③がにえたら、さとうとしょうゆとだしで味付けし、ご飯にのせてできあがりです。



牛肉たっぷりつゆだくどうぞ！

肉じゃが

材料

- ・米
- ・豚肉
- ・じゃがいも
- ・にんじん
- ・玉ねぎ
- ・糸こんにゃく
- ・めんつゆ
- ・さとう
- ・きゅうり（1人1本）
- ミニトマト（1人1個）
- ミニマヨネーズ（1人1個）
- ・デザート（ゼリー）

作り方

- ① 米をといでご飯をたきます。
- ② 豚肉とじゃがいも、にんじんは一口大、玉ねぎうす切り、糸こんにゃくは食べやすい大きさに切ります。
- ③ 材料を軽くいためたら、なべに水を入れふつとさせます。めんつゆとさとうで味付けし、にこんだらできあがりです。



肉・野菜、具だくさんメニュー！

★夕食炊飯メニュー

ホイコーロー

材料

- ・米 ・豚肉 ・キャベツ ・ねぎ
- ・ホイコーローの素 ・ピーマン
- ・きゅうり (1人1本) ・ミニトマト (1人1個)
- ・ミニマヨネーズ (1人1個)
- ・デザート (ゼリー)

作り方

- ① 米をといでご飯をたきます。
- ② 豚肉、ピーマン、キャベツは一口大、ねぎはななめ切りします。
- ③ なべに油をひき、豚肉、キャベツ、ピーマン、ねぎの順に炒めます。
- ④ ホイコーローの素を入れて味を調えればできあがり！



人気メニューです！
中華風もぜひどうぞ！

スタミナ焼き

材料

- ・米 ・豚肉 ・ウインナー ・にんにく
- ・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)
- ・ミニマヨネーズ (1人1個)
- ・デザート (ゼリー)

作り方

- ① 米をといでご飯をたきます。
- 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です。



スタミナ120%

★夕食炊飯メニュー



材料 冷やしサラダうどん

- ・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
- ・ミニマヨネーズ（1人1個）
- ・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、水あらいをしてから、水気をよく切ります。
- ② レタス・ロースハム・かいわれ大根・きゅうり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 うすめためんつゆと、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できあがりです。

暑い季節にぴったりのさっぱりメニュー

補助食メニュー

コーンスープ



魚肉(ぎょにく)ソーセージ(70g)



バナナ



各食事で、もう少しボリュームが欲しい時などにおすすめです。

コーンスープのカップは持参してください。お湯は食堂の給湯器を利用できます。

麦茶 (250mL) オレンジジュース (200mL) 野菜ジュース (200mL) 牛にゅう (200mL) カップゼリー(68g)



・その他 : ロールパン、食パン(8枚切)