

野外炊事メニュー

基本セット8人分

*** ビーフカレー ***		
食 材	※1人前 500円	8人前 5,000円
米	120 g	960 g
牛肉	60 g	480 g
じゃが芋	60 g	480 g
玉ねぎ	60 g	480 g
人参	30 g	240 g
カレーフレーク	40 g	320 g
※サラダ油は付きません		
荒天時食堂調理可能		

*** 焼きそば ***		
食 材	※1人前 480円	8人前 3,840円
そば玉	1 玉	8 玉
豚肉	80 g	640 g
キャベツ	30 g	240 g
人参	10 g	80 g
玉ねぎ	30 g	240 g
ピーマン	0.25 個	2 個
ソース	10 g	80 g
塩・こしょう	少々	少々
サラダ油		

*** ちゃんこ鍋 ***		
食 材	※1人前 510円	8人前 4,080円
うどん玉	0.5 玉	4 玉
豚肉	100 g	800 g
大根	50 g	400 g
人参	0.12 本	1 本
青ねぎ	0.5 本	4 本
しめじ	1/8 pc	1 pc
もやし	1/8 pc	1 pc
豆腐	1/8 丁	1 丁
鶏肉団子	2 コ	16 コ
だしの素	3 g	24 g
味噌	40 g	320 g
塩	少々	少々

朝食野外炊事 メニュー

朝食【 洋食 】 1人前	
食 材	290円
ドック用パン	1個
ウィンナー	1本
キャベツ	20g
個食用ケチャップ	1個
バナナ	1本

調理プログラムメニュー

うどん作り【4人前】	
食 材	400円
小麦粉	500g
長ねぎ	50g
塩	20g
うどんつゆ(7倍希釈)	50cc

バームクーヘンセット【4人用】	
食 材	560円
ホットケーキMIX	400g
卵	2個
牛乳200ml	1本
砂糖	30g
マーガリン	2個

ピザセット【8枚分】	
食 材	2400円
ピザ生地	4玉
トマトソース	200cc
ミックスチーズ (170g前後の品)	1袋
小麦粉 (100gの品)	1袋
たまねぎ	1個
ピーマン	2個
ソーセージ	8本
オリーブオイル	48g

ピザセット【4枚分】	
食 材	1600円
ピザ生地	2玉
トマトソース	100cc
ミックスチーズ (170g前後の品)	1袋
小麦粉 (100gの品)	0.5袋
たまねぎ	1個
ピーマン	2個
ソーセージ	4本
オリーブオイル	24g