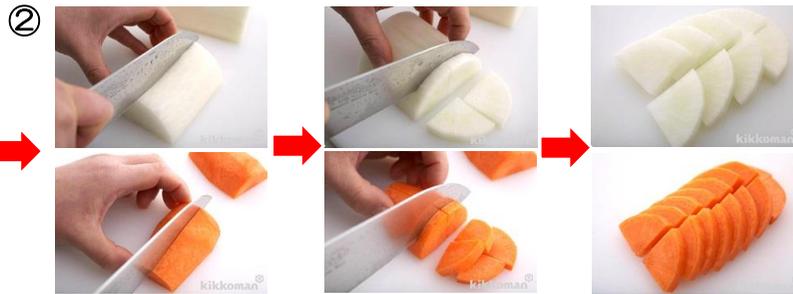


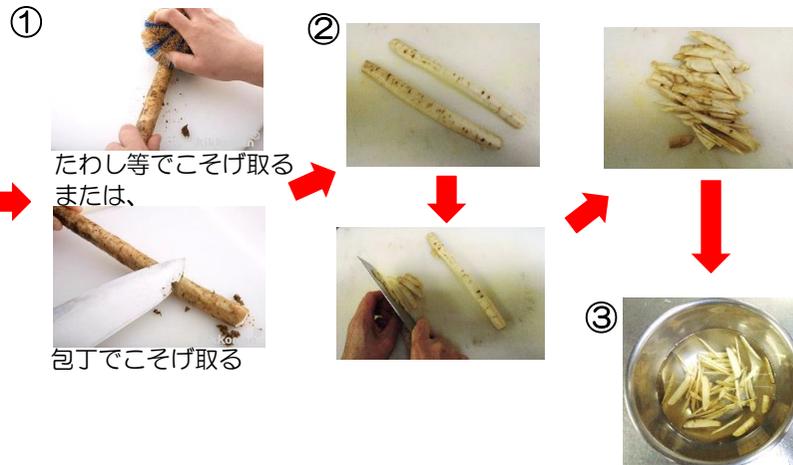
野外炊飯【豚汁】の作り方

1. 野菜、こんにゃくを切る

大根・人参は
①皮をむき
②いちょう切りにする



ごぼうは
①皮をむき
②縦切り⇒斜め切り
③水さらし（あく抜き）をする



白ねぎは
①水洗い
②斜め切りをする



こんにゃくは
①ちぎり切りをする



2. 材料と顆粒だし、水を入れる



材料をすべてなべに入れる

顆粒だしを入れる

水（1人分目安350ml）
を入れ、かるくまぜる

3. 火にかける



ふたをして強火で煮る

湯気が出てから
10分ぐらい煮る

4. みそを入れる



なべはかまどから
火の外に移動し、
お玉にみそ入れて
さいばしで溶いて
入れます

5. 仕上げ



再び、ふたをして
1~2分ぐらい煮る

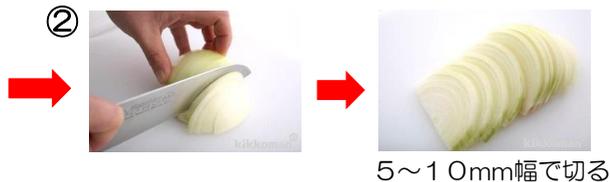


できあがり！

野外炊飯 【 豚すき 】 の作り方

1. 野菜、しらたきを切る

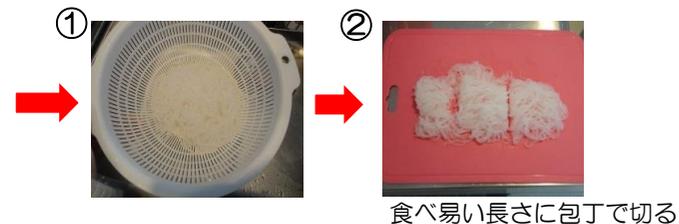
玉葱は
①皮をむき
②スライス切り
にする



ぶなしめじは
①根元を切り落とす
②小分け
をする



しらたきは
①水切り
②カット
をする



2. なべに昆布つゆと砂糖、水（つゆの3倍量）を入れる



3. 材料を入れて火にかける



4. 確かめる



5. 仕上げ



野外炊飯 【朝食セット】 (調理例)

1. 即席みそ汁わかめを作る

①鍋に水を入れて火にかけ、お湯を沸かす



②お椀に【即席みそ汁】を入れ、お湯を注ぐ

2. 生たまごで調理する

A. ゆで玉子を作る

①鍋に生たまごと水を入れる



②火にかけて約15分、茹でる

B. 目玉焼きを作る

①鉄板に油をひき、生たまごを割り落とす



②差し水をし、被せ蓋をして焼く

3. ポークウィンナーを調理する

①鍋に水を入れて火にかけ、お湯を沸かす



②火から外し、【ポークウィンナー】を入れて2～3分温める

4. ほうれん草胡麻和えを作る

①ほうれん草の根元に十字の切り込みを入れ、根元の切り口を落し水洗いする。



②鍋にたっぷりの水を入れ火にかけ、お湯を沸かす



③お湯を火から外し、ほうれん草の根元に入れ30秒、葉先まで入れて10～20秒茹で、水の中に入れて冷ます



④長く浸水させず、水気を絞ってカットする



⑤カットしたほうれん草に【ごまあへの素】を入れて和える



できあがり！