

野外炊飯カード（食材料・炊飯用具）

焼 き 肉 セ ッ ト			数量	受取人数		
<p>調理のコツ</p> <p>1. ご飯の炊き方</p> <ul style="list-style-type: none"> ・米は、鉄なべにあけて水でとぎます。強くくとくと米が割れるので注意します。 ・鉄なべに入れる水の量は、米の表面から3～4cm位にします。 ・吹きこぼれがなくなったらほぼ炊き上がりです。 <p>むらしたご飯は、どんぶりに盛り付けます。</p> <p>2. 焼き肉のやりかた</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鉄板を熱し、油を引きます。 ・豚肉、かぼちゃなど、中まで火を通すのに時間がかかるものから焼きましょう。 	<p>食</p> <p>材</p> <p>料</p>	<p>必要な食材料と用具</p> <p>買い物かごに取ります。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・米 1.2kg 1袋 ・豚肉 1kg 1袋 ・ウインナー 16本 ・キャベツ 1/2個 ・ピーマン 1袋 ・もやし 1袋 ・かぼちゃ 1/2個 ・たまねぎ 3個 ・焼き肉のたれ 1本 ・塩、コショウ 各8袋 ・油 4袋 ・ミニジュース 8本 		1		
		<p>炊</p> <p>飯</p>	<p>か</p> <p>ご</p> <p>入</p> <p>セ</p> <p>ッ</p> <p>ト</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・皿 8 ・ざる 1 ・ボール 1 ・ほうちょう 2 ・しゃもじ 1 ・おたま 1 ・まな板 1 ・どんぶり 8 		1
			<p>用</p> <p>外</p> <p>具</p>	<p>セ</p> <p>ッ</p> <p>ト</p>	<ul style="list-style-type: none"> 1 缶かまど・鉄棒・火ばさみ 1セット 1 2 まき 2束 1-2 3 洗剤(2-3班で) 1本 1 4 鉄なべ 1 1 5 鉄板 1 1 6 フライ返し 1 1 	
<p>* 肉の種類の変更（価格は変わります）、追加は、事前に申し込めば可能です。</p>						
<p>団体準備品</p>	<p>個人</p>			<p>はし，軍手</p>		
	<p>班</p>			<p>ふきん，金たわし，スポンジたわし ~ 各2</p> <p>マッチ，たきつけ新聞紙，ごみ袋，さいばし ~ 各1</p>		

