

13 《野外炊事》 簡単朝食づくり ～五平餅・カートンドック（牛乳パックでホットドッグ）～		
主なねらい	適 期	通年
	所要時間	1時間～
◎ 自分たちの力で作り出す喜びを味わう ◎ 野外体験の様々な楽しみ方を知る	対 象	小学校高学年～
準備物	学校・団体	自然の家
	<p>マッチ、焚きつけ用新聞紙、薪</p> <p>【食堂注文】</p> <p>○五平餅：炊いたごはん（もち米）、たれみそ、割り箸</p> <p>○カートンドック：ドックパン、ウインナー、ケチャップ、野菜（キャベツなど）、ツナ缶</p> <p>※食材料は、食堂と相談して注文をお願いします。</p> <p>※カートンドック用に牛乳パック（1人1～2パック）が必要です。</p>	<p>缶かまどまたはハーフドラム、火ばさみ、革手袋、なた、食器セット、焼き網</p>

作り方

五平餅	カートンドック
<p>1 炊いたご飯を割りばしの周りにつけて形を整える。</p> <p>2 形を整えた五平餅にみそだれを塗る。</p> <p>3 火をつけたかまどの上に鉄棒・焼き網をのせて焼く。焦げすぎないように注意して！</p> <p>※ 網で直接焼く場合は、網を洗い、サラダ油などを塗って焼くと、くっつきにくくなる。</p>	<p>1 具材をドックパンにはさみ、アルミホイルで包む。</p> <p>2 牛乳パックにホイルごと差し込む。</p> <p>3 かまどの上に鉄棒を置き、その上にドックパンを差し込んだ牛乳パックを置く。</p> <p>ハーフドラムを用いる場合は、ドラム缶の底に牛乳パックを並べる。</p> <p>牛乳パックに火をつけ、燃え終わったら出来上がり！</p> <p>熱いので火ばさみ等を使って取り出す。</p>
	 