

# 秋季キャンプレシピ

<ワシ・コブラ班> 5名

## 野菜炒め・みそ汁・ご飯

### 野菜炒め

キャベツ…………… 1/2 個  
人参…………… 1 本  
豚肉…………… 500 g

### みそ汁

大根…………… 1/4 本  
とうふ…………… 1 丁  
ごぼう…………… 1/2 本

ご飯 (翌日の朝食を含め 8 合)



\*\*\*\*\*

## 野菜炒め

<作り方>

1 キャベツ、豚肉は一口大に 人参はいちょう切りに切 る。	2 油を熱したフライパンに 豚肉を入れて焼き、野菜を 入れて炒める。	3 野菜に火が通ったら 味の素と塩胡椒で味付け する。
--	---	--------------------------------------

## みそ汁

<作り方>

1 大根は千切りに、ごぼうは ささがきに、豆腐は 1cm 角 に切ります。	2 お湯を沸かし、出汁の素、 大根とごぼうを鍋に入れ て沸騰させます。	3 とうふを加えて煮て、味噌 を加えて完成！
--	--	------------------------------

# 秋季キャンプレシピ

<フクロウ・オオカミ班> 6名

## お好み焼き・わかめと卵のスープ (インスタント)・ご飯 (朝食用)

### お好み焼き

- お好み焼き粉…………… 2袋
- かつお節…………… 1袋
- 卵…………… 6個
- とろろ…………… 1/3本
- 豚肉…………… 300g
- お好み焼きソース……… 1本



### わかめと卵のスープ (6人分)

ご飯 (翌日の朝食 6合)

\*\*\*\*\*

## お好み焼き

<作り方>

1 キャベツは粗めの干切りにします。	2 大きめのボウルに卵を割り、水を加えてお好み焼き焼き粉を混ぜます。混ぜたらすりおろした長芋も混ぜます。	3 2に1のキャベツを混ぜます。	4 フライパンに油を熱し、豚バラ肉を焼きます。これに3の生地を流します。
5 生地に小さな穴があいてきたら、ひっくり返し、焼き目が付いたらまたひっくり返します。	6 何回かひっくり返すことを繰り返して、中心まで火が通れば出来上がり！！	7 お好みソース、マヨネーズ、青のり、鰹節をトッピング	

## わかめと卵のスープ