# 野 外 炊 さ ん 内 容　　千刈キャンプ　2017年5月現在

## カレー　　1人前

| | | |
|---|---|---|
| 牛肉 | 50 | g |
| にんじん | 20 | g |
| ジャガイモ | 40 | g |
| 玉ねぎ | 80 | g |
| 福神漬け | 10 | g |
| 油 | | |
| 米（ごはん） | 0.8 | 合 |
| カレールウ | | |

## BBQ（肉）

| | | |
|---|---|---|
| 豚ロース | 100(50×2) | g |
| 鶏肉 | 150 | g |
| フランクフルト | 1 | 本 |
| コーン | 1 | カット |
| | | |
| 野菜セット | | |
| キャベツ | 80 | g |
| にんじん | 1 | 切 |
| 玉ねぎ | 1 | 切 |
| しいたけ | 1 | 個 |
| かぼちゃ | 1 | 切 |
| 油 | | |
| 焼肉のたれ（甘口） | | |
| わりばし | | |

## BBQ（シーフード）

| | | |
|---|---|---|
| エビ | 2 | 尾 |
| イカ | 3 | 切 |
| ほたて | 2 | 個 |
| コーン | 1 | カット |
| | | |
| 野菜セット | | |
| キャベツ | 80 | g |
| にんじん | 1 | 切 |
| 玉ねぎ | 1 | 切 |
| しいたけ | 1 | 個 |
| かぼちゃ | 1 | 切 |
| 油 | | |
| 焼肉のたれ（甘口） | | |
| わりばし | | |