BBQ食材一覧表　（1人分）

精白米	120　g
牛肩ローススライス	90　g
豚ロース（40ｇ）	1　枚
鶏もも肉（ボイル済み）	30　g
フランクフルト（60ｇ）	0.5　本
若鶏手羽先（ボイル済み）	1　本
キャベツ	60　g
玉葱	40　g
ピーマン	1/2　個
茄子	30　g
カットコーン　（4ｃｍ）	1/2　本
焼肉のたれ	60　ｃｃ
バナナ	1　本



写真は4名分です。