

# 野外調理 作り方

メニュー	カレー	材料	肉、玉ねぎ、にんじん、ジャガイモ、カレールウ、油
1	<p>野菜を切る</p>  <p>①</p>	①	玉ねぎ・にんじん・じゃがいもをこまかく切ります。 ※にんじんは特に細かく
2	<p>油 肉</p>  <p>②</p>	②	大きな鍋に油をひき、肉を炒めます。
3	<p>切った野菜</p>  <p>③</p>	③	こまかく切った野菜を炒めます。
4	<p>水</p>  <p>④</p>	④	肉と野菜がかくれるくらいに鍋に水を入れ、蓋をして野菜が柔らかくなるまで煮込みます。
5	<p>ルウ</p>  <p>⑤</p>	⑤	野菜(特ににんじん)が柔らかくなったら、ルウを入れ、よくかき混ぜ、ルウを溶かしたら出来上がりです。

# 野外調理 作り方

メニュー	豚汁	材料 肉バラスライス、玉ねぎ にんじん、さといも、大根 ごぼう、厚揚げ、こんにゃく 白みそ、だし、油
1	<p>野菜などの具材を切る</p> 	<p>① 玉ねぎ、にんじん、さといも 大根、ごぼう、厚揚げ こんにゃくをこまかく切ります。</p>
2	<p>油 豚</p> 	<p>② 大鍋に油をひき、 肉を入れ炒めます。</p>
3	<p>切った野菜</p> 	<p>③ こまかく切った野菜を入れます。</p>
4	<p>水 だし</p> 	<p>④ <b>肉と野菜がかくれるくらいに</b> 鍋に水とだしを入れ蓋をして 野菜が柔らかくなるまで煮込 みます。</p>
5	<p>みそ</p> 	<p>⑤ 野菜(<b>特ににんじん</b>)が柔らか くなったら、みそを溶かして出 来上がりです。</p>