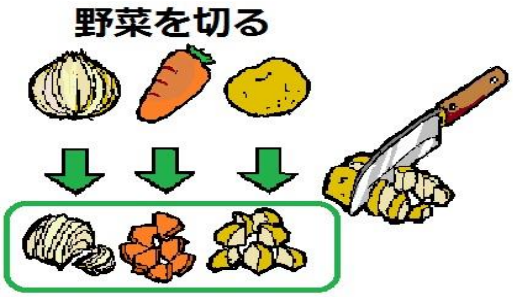
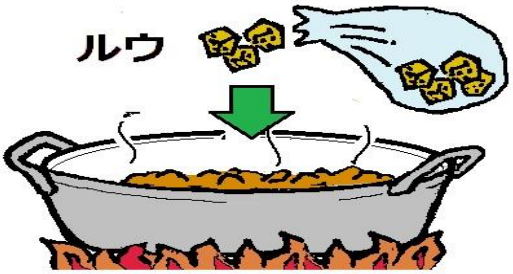
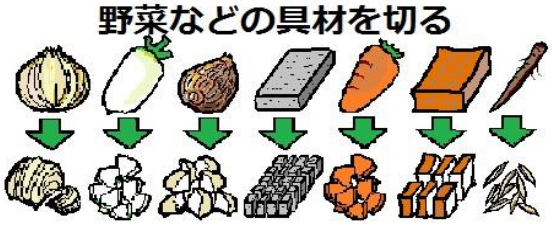
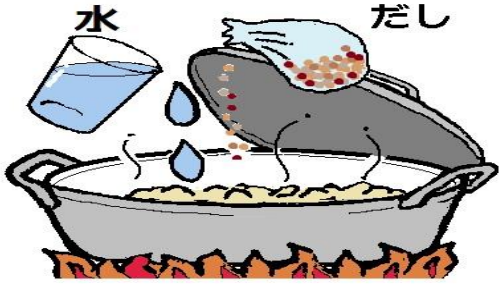
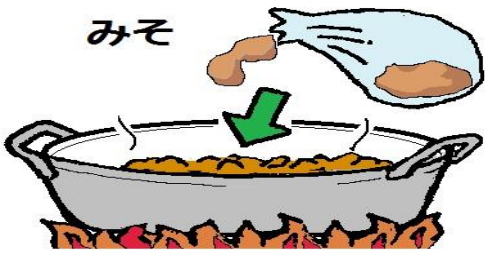
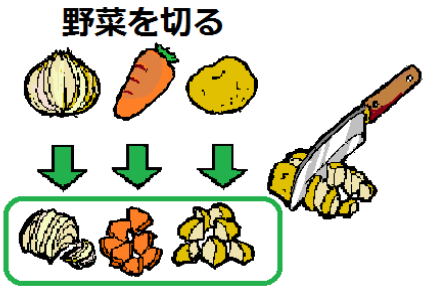
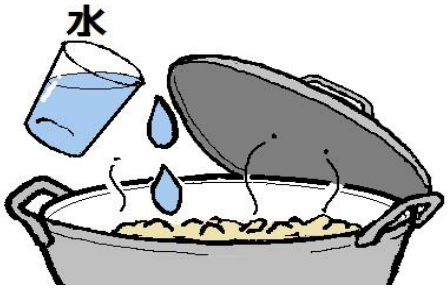
野外調理　作り方

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
1		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		②	大鍋に全ての具材（野菜・肉）を入れ、具材の頭が少し出るくらいに水を入れて蓋をして煮込みます。
3		③	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
1		①	玉ねぎ・大根・サトイモ・こんにゃく・ニンジン・厚揚げ・ごぼうをこまかく切ります。 ※にんじんは特に細かく
2		②	大鍋に全ての具材（野菜・肉・だし）を入れ、具材の頭が少し出るくらいに水を入れて蓋をして煮込みます。
3		③	野菜（特ににんじん）が柔らかくなったら、みそを溶かして出来上がりです。

野外調理　作り方

メニュー	ビーフシチュー	材料	牛肉、玉ねぎ、にんじん、ジャガイモ、ルウ
1		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		②	大鍋に全ての具材（野菜・肉）を入れ、具材の頭が少し出るくらいに水を入れて蓋をして煮込みます。
3		③	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。