

## 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 (40 g)	1 枚
鶏もも肉	30 g
フランクフルト (60 g)	0.5 本
若鶏手羽先	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 (4 cm)	1/2 本
焼肉のたれ	約 60 c c
バナナ	1 本



写真は6名分です。