



【材料】2人前

骨付き鶏もも肉	4本
みじん切りミックス	210g (玉ねぎ・人参)
ブロッコリー・アスパラミックス	60g (ブロッコリー・アスパラガス)
トマトダイス	100g
かぼちゃ	60g
カレー粉	1袋
トマトチリソース	1袋
はちみつ	1袋
ハーブソルト	1袋
米(2合)	1袋
★オリーブオイル	大さじ3
★水	250ml

※「★」はご用意いただくもの

【下準備】

米を炊飯します。

①鍋にオリーブオイル大さじ2を入れ中火にかけ、みじん切りミックスを入れ、しんなりするまで炒めます。



①

②骨付き鶏もも肉とハーブソルトを入れ、表面に軽く焦げ目がつくように炒めます。



②

③カレー粉を入れ、具材と絡めながら1分ほど炒めて香りを出します。



③

④トマトダイス、トマトチリソース、はちみつ、水250mlを入れ沸騰したら、蓋をして弱火で20分ほど加熱します。(時々かき混ぜてください。)



⑤

※オリーブオイルは付属しています。
※水はご用意ください。

【必要調理器具・食器類】

フライパンor鍋/炒め用ヘラ/ガスコンロ/
炊飯用のライスクッカー、飯盒など/
カトラリーセット/皿

豪快！キャンプ飯

ごろっと骨付きチキンが入った、鶏肉のうま味と野菜の甘味を豪快にお楽しみいただけるワイルドなカレーです。

ボリューム満点でキャンプの主役にもピッタリな1品です。

※米2合付き

内容量

2人前

消費期限

製造日より4日間

原材料名

鶏肉(アメリカ産)、精米、玉ねぎ、トマトチリソース(トマトジュースづけ、トマトケチャップ、その他)、トマト、かぼちゃ、人参、ブロッコリー、アスパラガス、はちみつ、カレー粉、ハーブソルト／酸味料、(一部に鶏肉を含む)

一包装あたり

熱量：1,996kcal

たんぱく質：88.3g

脂質：57.3g

炭水化物：294.8g

食塩相当量：5.6g



サラダを混ぜる用の袋が同封されています。
取り皿はご用意ください。



「スーパーフード」のケールを贅沢に味わう

栄養価が高くスーパーフードと呼ばれるケールに、食感が楽しい加熱済の根菜やベーコンを合わせました。

甘じょっぱさがやみつきになる、はちみつマスタードドレッシングをかけてお召し上がりください。

内容量

2~3人前

消費期限

製造日より4日間

原材料名

サラダ(カーリーケール(国産)、レタス、赤玉葱)、根菜ミックス(かぼちゃ、さつまいも、じゃがいも、ごぼう、れんこん)、はちみつマスタードドレッシング(食用植物油脂、醸造酢、食用オリーブ油、マスタード(あらびき)、はちみつ、こいくちしょうゆ、その他)、ベーコン、フライドオニオン／リン酸塩(Na)、調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(V.C)、酸味料、香辛料抽出物、発色剤(亜硝酸Na)、甘味料(カンゾウ)、カラメル色素、(一部に小麦・卵・乳成分・大豆・豚肉・りんごを含む)

一包装あたり

熱量：407kcal

たんぱく質：7.4g

脂質：27.1g

炭水化物：38.8g

食塩相当量：2.8g

キャンプでの炊飯方法 ~飯盒・メスティン編~

所要時間:約60分(浸水:約30分、炊飯:約30分)

<p>【炊飯に必要なもの】</p> <ul style="list-style-type: none">・お米・水・飯盒、メスティン・火元(・軍手)	<p>【美味しい炊飯のコツ】</p> <ul style="list-style-type: none">・お米を研いでそのまま炊くと芯が残りやすいので浸水時間を取る (目安:夏→30分くらい、冬→1時間くらい)・お水の量はお米の1.2倍! (量りが無い場合は指でも量れる!)・蓋は途中、開けるべからず!
--	--

- ①米を研いで、浸水させておく(急ぐ場合は②へ)
- ②米の量に合わせて炊飯容器に水を入れます
量りが無い場合は、水を入れた容器に指を垂直に入れ、
指先に触れた米から爪の根本までの高さの水に調節すると失敗無く炊けます
- ③火加減は中火程度。コトコトと15分程火にかけます
途中沸騰して吹きこぼれたりしますが、絶対に開けちゃダメ!! 石などで重りをすると◎
- ④15分経過したら、弱火にしてあと5分
- ⑤全部で20分経ったら、蓋はそのままで10分程蒸らして完成です

	基本	硬め	柔らかめ
1合(150g)	200cc	180cc	230cc
2合(300g)	400cc	360cc	465cc



キャンプでの炊飯方法 ~ライスクッカー編~

所要時間: 約50分(浸水: 約30分、炊飯: 約20分)

<p>【炊飯に必要なもの】</p> <ul style="list-style-type: none">・お米・水・ライスクッcker(鍋)・火元(・軍手)	<p>【美味しい炊飯のコツ】</p> <ul style="list-style-type: none">・ライスクッckerはアウトドアの炊飯専用器具なので、初心者でも失敗しにくい・鍋に厚みがあるので炊きムラが置きにくい・お米を研いでそのまま炊くと芯が残りやすいので浸水時間を取り (目安: 夏→30分くらい、冬→1時間くらい)・お水の量はお米の1.2倍! (ライスクッckerの目盛通りでOK)
--	--

- ①米を研いで、浸水させておく(急ぐ場合は②へ)
- ②米の量に合わせてライスクッckerに目盛通りに水を入れます
目盛りが無い場合は、手のひらを米に触れる程度に合わせ、
人差し指の付け根が水に浸る程度の水に調節すると失敗無く炊けます
- ③火加減は最初は沸騰するまでは、まずは強火にかけます
- ④蓋がカタカタと鳴り出したら弱火に。コトコトと5分程湯気が出なくなるまで火にかけます
途中仲が気になりますが、絶対に開けちゃダメ!!
- ⑤湯気が出なくなったら火を止めて、蓋はそのままで5分程蒸らして完成です

	基本	硬め	柔らかめ
1合(150g)	200cc	180cc	230cc
2合(300g)	400cc	360cc	465cc

