[材料] 2人前

豚バラ肉	300g
ブロッコリー赤パプリカミックス (ブロッコリー・赤パプリカ)	140g
レモン	1/2個
ライム	1/2個
醤油漬けこみだれ	1袋
スパイスミックス	1袋
★オリーブオイル	大さじ1

※「★」はご用意いただくもの

※オリーブオイルは付属しています。

①豚バラ肉は醤油漬けこみだれと合わせてよく揉み込み、
１０分ほど置いておきます。

②レモンとライムはくし切りにカットします。

③フライパンにオリーブオイル大さじ１を入れ強火に
かけます。フライパンがしっかり熱くなったらブロッコリー
赤パプリカミックスを入れ、あまり動かさずしっかり焦げ目
をつけるように焼いたら、一度皿に取り出します。

④同じフライパンに①を入れ、
両面に焦げ目がつくまで焼きます。

⑤ ③を加え、レモンとライムを絞り全体に混ぜ合わせたら火
を止めます。皿に盛りつけ、スパイスミックスを全体に
かけます。

※残ったレモン、ライムはお好みで料理に絞ったり、
ビールや酎ハイなどのお酒やジュースに入れて
お楽しみください。

①

②

③

④

⑤

【必要調理器具・食器類】
フライパン/取り出し皿/菜箸/包丁・まな板/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

Wild & Refreshing !

特製醤油だれに漬け込んだ豚バラ肉と、ごろっとサイズの野菜を焼いてレモン＆ライムを絞った、ワイルドさと爽やかさを兼ね備えた一品。
余ったレモンとライムは、お酒やジュースに絞ってお楽しみください！

内容量

2人前

消費期限

製造日より4日間

原材料名

豚肉(ブラジル産)、レモン、ブロッコリー、ライム、赤パプリカ、醤油漬けこみだれ(こいくちしょうゆ、清酒、おろしにんにく)、スパイス調味料／調味料（アミノ酸等）、(一部に小麦・大豆・豚肉を含む)

一包装あたり

熱量：1,194kcal
たんぱく質：50.2g
脂質：107.1g
炭水化物：19.1g
食塩相当量：3.6g

[材料] 2人分

豚バラ肉	110g
大根人参ミックス（大根・人参・生姜）	158g
加熱野菜ミックス（かぼちゃ・さつまいも・昆布）	182g
豆乳	200ml
豚汁用みそベース	1袋
★オリーブオイル	大さじ1
★水	300ml
★お好みで塩	少々
★お好みでこしょう	少々

※「★」はご用意いただくもの

※オリーブオイルは付属しています。
※水、塩、こしょうはご用意ください。

【必要調理器具・食器類】
フライパンor鍋/お玉/ガスコンロ/
カトラリーセット/追わん型の皿

01

フライパンにオリーブオイル大さじ1、豚バラ肉、大根人参ミックスを入れ強火にかけ、豚バラ肉の色が白くなるまで2分ほど炒めます。

02

水300mlを加え、豚汁用みそベースを入れよく溶かします。（※火加減は強火のままでOK）

03

加熱野菜ミックスを入れ、沸騰したら蓋をして、ごく弱火で約7分煮ます。

蓋をあけ豆乳200mlを加え、沸騰直前で火を止めます。
お好みで塩、こしょうで味をととのえて完成です。

04

豚汁？シチュー？新感覚のポタージュです

麦みそと豆乳の優しい甘さに、5種類の野菜が入った具沢山のポタージュです。
しょうがの千切りがアクセントとなり、体を内側から温めてくれます。
「むぎポタ」と呼んでください。

内容量

2人前

消費期限

製造日より4日間

原材料名

豆乳(国内製造)、大根、豚肉、かぼちゃ、さつまいも、豚汁用みそベース(米みそ、麦みそ、みりん風調味料、砂糖）、人参、しょうが、乾燥昆布、(一部に大豆・豚肉を含む)

一包装あたり

熱量：877kcal
たんぱく質：31.3g
脂質：49.0g
炭水化物：88.8g
食塩相当量：3.8g

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。

セルバチコの香りが誘う高貴な時間

ごまのような香り高さが特徴のセルバチコと、甘味が濃縮したドライいちじくとの組合せがたまらない、サラダキット人気No.1商品。
フレンチドレッシングを使用し、さっぱりとした味わいに仕上げました。
水菜のシャキシャキ感と、アーモンドの歯ごたえも良いアクセント。

内容量

2～3人前

消費期限

製造日より4日間

原材料名

水菜（国産）、セルバチコ、アボカドダイス（アボカド、食塩）、ドレッシング（食用植物油脂、醸造酢、果糖ぶどう糖液糖、その他）、乾燥果実（イチジク、米粉）、ナチュラルチーズ（乳、食塩）、アーモンド（アーモンド、砂糖、植物油脂）／酸化防止剤（ビタミンC)、酸味料、調味料（アミノ酸）、増粘剤（キサンタン）、香辛料抽出物、香料、乳化剤（一部に乳成分・アーモンドを含む）

一包装あたり

熱量：446kcal
たんぱく質：10.1g
脂質：31.4g
炭水化物：30.3g
食塩相当量：2.1g

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）

【炊飯に必要なもの】 ・お米 ・水 ・飯盒、メスティン ・火元 （・軍手）	【美味しい炊飯のコツ】 ・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

写真出展：CAMP HACK

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）

【炊飯に必要なもの】 ・お米 ・水 ・ライスクッカー（鍋） ・火元 （・軍手）	【美味しい炊飯のコツ】 ・ライスクッカー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！（ライスクッカーの目盛通りで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カー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

1-2枚目出展：CAMPHACK
3枚目出展：WILD-1