

∖今月のテーマ/

キャンプ飯レシピ

夏と言ったらキャンプ&お家でBBQ! みんなでワイワイ食べられるレシピをご紹介♪

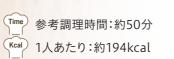
材料(4人分)

スペアリブ…8本 にんにく…1かけ オリーブ油…大さじ1 マーマレード…150g しょうゆ…50ml 水…200ml

作り方

- ●厚手の鍋にオリーブ油をひき、薄くスライスした にんにくを炒め、香りがたってきたらスペアリブ を入れ、表面に焼き色がつくまで炒める。
- ②Aを加え蓋をし、20分程度弱火で煮込む。
- ❸蓋を取り、煮汁にとろみがつくまで煮つめる。





材料(8人分)

キャベツ…1個 合びき肉…400g にんにく…1かけ 塩こしょう…適量 ナツメグ…適量

オリーブ油…大さじ2 水…800ml

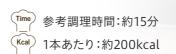
コンソメ…3個 塩…小さじ1/2

作り方

- ●キャベツの芯を大きくくりぬく。くりぬいた部分 は食べやすい大きさに切る。にんにくはみじん切
- ②合びき肉に、にんにく、塩こしょう、ナツメグを加え、 よく練り合わせ、キャベツの中心にしっかりつめる。
- 3キャベツが入る大きい鍋にオリーブ油をひき、 切ったキャベツをしきつめる。その上に肉をつめ たキャベツを置き、水、コンソメ、塩を入れ、蓋を して30分以上煮込む。

可児市 まきゃきゃさん

外でのキャンプでも、家の夕食でもみんな、 パクパク食べてくれます。

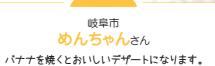


材料(1本分)

バナナ…1本(使用するバナナは1/3本分) チョコレート…4個 マシュマロ…4個

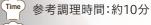
作り方

- ●ボートの形になるようにバナナの皮を半分だけ むき、中身を取りだし輪切りにする。
- 2バナナの皮にバナナ、チョコレート、マシュマロを 交互に入れる。
- ③アルミホイルでバナナボートをキャンディー包み にして、チョコが溶けるまで焼く。(オーブントー スターで作る場合、5分焼いてからアルミホイル をはずし、マシュマロに焦げ目がつくまで焼く)









(Kcal)1本あたり:約197kcal

材料(4本分)

焼きバナナボート

みたらし団子…4本 豚バラ肉うす切り…4枚 塩こしょう…適量

作り方

- ●豚バラ肉に塩こしょうをし、みたらし団子に巻き
- 2鉄板などで①を転がしながら、焦げ目がつくまで



羽島市 あっちゃんさん

わが家のお気に入り!ハマってしまいました。

