

教えて

みんなの

うちのごはん

／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します♪

Time

参考調理時間：約40分

Kcal

1人あたり：約462kcal

スペアリブのマーマレード煮

多治見市

リオママさん

ダッチオープンがあるといいですね。

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
A

マーマレード…150g
しょうゆ…50ml
水…200ml

作り方

①

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。

②

Aを加え蓋をし、20分程度弱火で煮込む。

③

蓋を取り、煮汁にとろみがつくまで煮つめる。

Time

参考調理時間：約50分

Kcal

1人あたり：約194kcal

まるごとキャベツ

可児市

まきやきやさん

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(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

①

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りにする。

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。

Time

参考調理時間：約15分

Kcal

1本あたり：約200kcal

焼きバナナボート

岐阜市

めんちゃんさん

バナナを焼くとおいしいデザートになります。

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

①

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)

Time

参考調理時間：約10分

Kcal

1本あたり：約197kcal

肉巻きみたらし団子

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。

材料(4本分)

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

①

豚バラ肉に塩こしょうをし、みたらし団子に巻き付ける。

②

鉄板などで①を転がしながら、焦げ目がつくまで焼く。