

希望が丘文化公園

ファミリー キャンプフェスタ 2026

みんなで
食べると
おいしいね!

いただきます!

メニュー一覧

無水カレー

タコライス

カオマンガイ

ミートローフ

フレンチトースト

ホットケーキ

ENJOY!
CAMP

白ご飯

〈材料〉（3～4人前）

・米 3合

・水 650ml(有洗米) 700ml(無洗米)

〈熱源〉 〈主な使用道具〉

かまど 薪 丸形の飯ごう

〈作り方〉

- ①米をザルに入れ、米を研ぐ
- ②しっかりと水を切り、飯ごうにいれる
- ③水を計り浸水する（30分）
- ④浸水が終わったら外蓋だけをしてかまどにおいて10分～15分炊く
- ⑤炊きあがりを確認したら10分蒸す



▲丸形の飯ごう

タコライス

〈材料〉4人前

牛豚合い挽き肉 400g サラダ油大さじ1 玉ねぎ 1個

レタス 4枚 トマト大 1個 ピザ用チーズ 60g

☆しょうがチューブ 2cm ☆ケチャップ大さじ 4

☆ウスターソース大さじ 1 塩こしょう少々

〈熱源〉 〈主な使用道具〉

かまど 薪 フライパン

〈作り方〉

- ①玉ねぎ、トマト、レタスを水でよく洗う
- ②玉ねぎはみじん切り、トマトは角切り、レタスは1cm幅に切る
- ③フライパンに油をひいて肉に塩こしょうをふり、☆を入れ炒める
- ④肉の色が変わり、油が出てきたら玉ねぎが透明になるまで炒める
- ⑤ご飯を器に盛りレタス、④の肉、トマト、チーズをのせて完成



無水カレー

〈材料〉4人前

- ・鶏モモ肉 400g ・トマト大 4個(800g) ・玉ねぎ 2個
- ・ナス 1本(150g) ・塩こしょう少々 ・有塩バター 20g
- ・酒 大さじ 1 ・スイートコーン 20g ・カレールウ 4かけ
- ・にんにくチューブ 小さじ 1/2 ・しょうがチューブ 小さじ 1/2

〈熱源〉 主な使用道具〉

かまど 薪 鍋(ホーミング使用すること)

〈作り方〉

- ①ダッチオーブンを予熱しておく
- ②鶏モモ肉はキッチンバサミでカットし酒大さじ 1 を入れ揉む
- ③キッチンペーパーで鶏モモ肉の水分を取り、塩こしょうをふる
- ④トマトは縦半分に切りヘタを取り除き一口大に切る。
- ⑤玉ねぎは薄切り、ナスは乱切りする
- ⑥ダッチオーブんにバターを入れ溶け始めたら、具材を入れる
- ⑦肉の色が変わったらトマトを加え潰しながら煮込む
- ⑧火からおろしカレールウを割り加える
- ⑨再び加熱し、とろみがつくまで煮込む。
- ⑩カレールーにとろみがついたら完成



ミートローフ

〈材料〉4人前

- ・牛豚合い挽き肉 400g ・薄切りロングベーコン 8枚 ・玉ねぎ 1個
- ・サラダ油 大さじ 1

(A) 卵 1個 パン粉 30g 牛乳 大さじ 2 塩コショウ 少々

〈熱源〉 主な使用道具〉

かまど 薪 フライパン

〈作り方〉

- ①玉ねぎの皮をむき、水で洗い終わったらみじん切りをする
- ②フライパンに油をひいて玉ねぎが飴色になるまで炒める
- ③玉ねぎの粗熱を取る。
- ④ボウルに(A)をいれて混ぜ、ひき肉と③で炒めた玉ねぎを入れる
- ⑤ラップに④で作った肉ダネのせて円柱型に形を整え、ベーコンを巻く
- ⑥アルミホイルに⑤で作ったものを乗せアルミホイルで包み、蒸し焼きする
- ⑦肉の中心温度を確認しながら 75 度以上を確認出来たら完成



カオマンガイ

〈材料〉4人前

- ・鶏モモ肉 350g ・米 3合(水 600ml)
- ・(A)酒小さじ 1/2 ・(A)塩こしょう少々
- ・(A)長ネギの青い部分 40g(1本用意→青い部分使用)
- ・(B)醤油大さじ 1 ・(B)ゴマ油大さじ 1
- ・(B)鶏がら小さじ 1 ・(B)にんにくチューブ 2cm
- ・(B)しょうがチューブ 2cm

〈タレ〉

- ・青ネギ 15g ・醤油大さじ 1.5 ・酢小さじ 1
- ・水大さじ 1 ・みそ小さじ 1 ・砂糖小さじ 1
- ・オイスターソース大さじ 1 ・しょうがチューブ 2cm

〈熱源〉

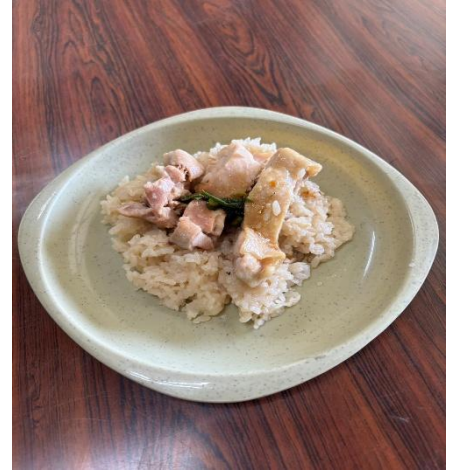
〈主な使用道具〉

かまど 薪

丸形の飯ごう

〈作り方〉

- ①鶏モモ肉に(A)の調味料をかけ 10分漬け込んでおく。
 - ②炊く前の飯ごうに(B)の調味料を入れ混ぜる。
 - ③ねぎの青い部分と①の肉を入れ炊き、タレを作る。
 - ④10分後からこまめに確認し 30分ほどたったら蒸す。
 - ⑤鶏モモ肉を取り出し人数分に切りご飯の上に盛り付け、タレをかけたら完成。
- ※カオマンガイは調味料の関係で水の量を調整していく。



フレンチトースト

〈材料〉4人前

- ・プッチンプリン 2個 140g・砂糖小さじ 1
- ・食パン 4枚 ・牛乳 100ml
- ・焼く用 バター 1かけ

〈熱源〉

〈主な使用道具〉

カセットコンロ ガス

フライパン



〈作り方〉

- ①袋にプリンを入れてもんでつぶす。(袋もご持参いただくようお願いいたします)
- ②砂糖を入れよく混ぜる。
- ③食パンを入れて5分間ほどひたす。
- ④フライパンにバターを入れて浸した食パンを入れる。
- ⑤両面こんがり焼き色が付けば完成。

ホットケーキ

〈材料〉4人前

・ホットケーキミックス 150g ・牛乳 100ml ・プリン 1個

〈熱源〉

カセットコンロ ガス

〈作り方〉

- ①ボウルにホットケーキミックスを入れる
(↑この時、粉がダマなるのを防ぐため軽く混ぜておく)
- ②牛乳とプリンを入れ、粉が見えなくなるまで混ぜる
- ③油をうすく引いてフライパンで焼く
- ④表面に小さな泡が出たらひっくり返す
- ⑤両面焼けたら完成

〈その他〉

調理方法、かまどの付け方や火のコントロールの仕方がわからない方は、各サイト担当のリーダーまでおたずねください。