

レシピ No.4

ワンバーナー クッキング

メニュー名

苦瓜のご飯

作成者

松波 政志

岐阜1団ベンチャ

調理時間_30分

水の使用量_カップ2はい(約400cc)

写真は
2014年
ベンチャー隊
夏季キャンプで
コッフェルを使って
6人分を炊いたとき
の様子です!!



シチュエーション

ピクニック	ハイキン!
キャンプ	縦走

【材料】二~三人分

苦瓜 1/2本
豚バラ 100g
米 300g
黒胡麻 少々
胡麻油 適量

<ご飯地>

だし汁 300cc
薄口醤油 60cc
みりん 10cc
酒 35cc

【作り方】

- ①豚肉を適当な大きさに切り、熱湯でサッと霜降りしておく。
- ②洗った米に①とご飯地を加え火にかける。
- ③②が沸騰したら、火を弱めて10分ほどで炊きあげる。
- ④苦瓜は種を取り、輪切りにしたものを胡麻油で炒め、薄塩をする。
- ⑤炊きあがった③に④を入れてかき混ぜる。
- ⑥器に盛ってから黒胡麻をふる。

【一口コメント】

苦瓜はゴーヤのことです。
苦瓜はビタミンCが豊富な
疲労回復の効果がありま
夏野菜の苦瓜は、
夏のキャンプに
もってこいです!





ベンチャー隊



グ

