

# キャンプ飯

— メニュー —

- ①メキシカン タコスサラダ
- ②チキンとかぼちゃの朝霧牛乳スープ
- ③落花生入りシーフードパエリア



## ①メキシカン タコスサラダ (4人前)

<材料>

- ・牛ひき肉 (または合びき肉) 200g
- ・タコスシーズニング (タコミックス) 大きじ2  
※うみゃーには売ってません
- ・レタス 1個 (サニーレタスでもOK)
- ・トマト 1個
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・パプリカ 1/2個
- ・ピーマン 1個
- ・アボカド 1個
- ・レモン汁
- ・細切りチーズ
- ・タコスサラダドレッシング  
(SSKのもの。エスポットで売ってます。  
なければサウザンドレッシングでもOK)
- ・トルティーヤチップス (ドンタコスでもOK)
- ・オリーブオイル少々

※サラダハウレンソウ、水菜など、季節の野菜をいれてもよいです。

<作り方>

- 1.フライパン (スキレットでも) にオリーブオイルを少量ひき、ひき肉を炒める。  
タコスシーズニング、塩コショウで味を付け、冷ましておく。
- 2.レタスを食べやすい大きさ、パプリカ、ピーマンと玉ねぎは薄くスライスし、10分ほど水にさらす。  
トマトはさいの目切り。アボカドもさいの目切りにし、変色防止のためレモン汁をふっておく。
- 3.器にレタス、トマト、パプリカ、玉ねぎ、アボカドを盛り付け、ひき肉・細切りチーズを散らす。  
周りにトルティーヤチップスを飾る。  
ドレッシングをかけてできあがり。



## ②チキンとかぼちゃの朝霧牛乳スープ (4人前)

### <材料>

- ・玉ねぎ 1個
- ・人参 1/2本
- ・かぼちゃ 1/4個
- ・枝豆(冷凍でOK) 100gくらい
- ・鶏もも肉 200g
- ・コンソメ 1個
- ・塩こしょう 適量
- ・水600cc
- ・牛乳 400cc
- ・バター 大さじ1

### <作り方>

- 1.野菜を食べやすい大きさに切る。鶏肉も一口大に切る。  
枝豆は殻から豆を出しておく。
- 2.鍋にバターを入れ、鶏肉と玉ねぎ、にんじんを炒める。
- 3.かぼちゃを加え、水をひたひたになるくらいまで入れる。  
具材が柔らかくなるまで煮る。
- 4.コンソメを溶かし、牛乳を加えてあたため、塩コショウで味をととのえる。
- 5.最後に枝豆を入れてできあがり。



### ③落花生入りシーフードパエリア (2人前)

#### <材料>

- ・たこ 適量
- ・シーフードミックス 100g
- ・パプリカ(赤) 1/4個
- ・ゆで落花生(冷凍でもOK) 100g
- ・米 1合
- ・パエリアシーズニング 1袋
- ・オリーブオイル 大さじ2

※メスティンまたはスキレットを 사용합니다。

#### <作り方>

- 1.お米は研いで、20分~30分ほど水にひたしておく。
- 2.タコは一口サイズに切る。
- 3.パプリカも一口サイズに切る。
- 4.ゆで落花生は殻をむいておく。
- 5.お米を水きりし、メスティンに入れ、水を160cc入れ、シーズニング1袋を入れて軽くまぜる。  
上に具材をすべてのせ、オリーブオイルを回しかける。
- 6.メスティンは蓋をして、あれば水を入れたヤカンなどのおもしをのせ、中火にかけて15分炊く。
- 7.15分経ったら火を止め、15分蒸らす。
- 7.炊き上がったらまぜて出来上がり。

