

野外炊飯 材料、成分表

令和7年度 更新
富山県砺波青少年自然の家

カレーライス（1人前）

《材料》

カレールー	30 g	豚こま肉	40 g	ジャガイモ	50 g
玉ねぎ	50 g	にんじん	30 g	福神漬け	10 g
米	130 g				

カレールー：ゴールデンカレー 甘口

成分表

小麦粉（国内産）、バーム油、なたね油混合油脂、砂糖、食塩、カレー粉、でん粉、酵母エキス、香辛料、たんぱく加水分解物（ゼラチン）、焙煎香辛料（香辛料、コーン油）、ハーブオイル、ソースパウダー／調味料（アミノ酸等）、カラメル色素、酸味料（一部に小麦、大豆、ゼラチンを含む）

8大アレルギー：小麦

焼きそば（1人前）

《材料》

焼きそば麺	1 袋	豚こま肉	30 g	にんじん	20 g
もやし	30 g	キャベツ	60 g	牛脂	1 個
塩、コショウ		粉末ソース	1 個		

焼きそば：まるちゃん焼きそば

成分表

めん(小麦粉(国内製造)、植物油、食塩／グリシン、かんすい、クチナシ色素、保存料(しらこたん白)、**(一部に小麦・さけを含む)**、添付調味料(砂糖、食塩、粉末ソース、香辛料、粉末醤油、ポークエキス、植物油／調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、酸味料、**(一部に小麦・大豆・豚肉・りんごを含む)**)

8大アレルギー：小麦

野外炊飯 材料、成分表

令和7年度 更新
富山県砺波青少年自然の家

BBQ（3人前）

《材料》

赤エビ 3尾	真イカ 1枚	豚肉 200g
牛肉 200g	鶏肉 200g	ウインナー 3本
トウモロコシ 1本	ピーマン 2個	玉ねぎ 1玉
焼きそば麺 2袋	もやし 100g	キャベツ 100g
焼肉のたれ（甘口）	サラダ油	塩コショウ

焼肉のたれ 成分表

醤油（小麦、大豆を含む）、砂糖、果糖ブドウ糖液糖、還元水水あめ、リンゴピューレ、りんご果汁、食塩、ニンニク、醸造酢、玉ねぎ、ゴマ油、白ごま、たんぱく加水分解物（小麦、大豆を含む）パプリカ粉末／増粘剤（加工でん粉）カラメル色素

8大アレルギー：小麦

焼きそば麺、ソース 成分表

めん(小麦粉(国内製造)、植物油、食塩／グリシン、かんすい、クチナシ色素、保存料(しらこたん白)、(一部に小麦・さけを含む)
焼きそばソース：糖類(砂糖(国内製造)、ぶどう糖果糖液糖)、野菜・果実(トマト、りんご、たまねぎ)、食塩、醸造酢、アミノ酸液、澱粉、香辛料、オイスターエキス／カラメル色素、調味料(アミノ酸等)、酸味料、(一部に小麦・大豆・りんごを含む)

8大アレルギー：小麦

【野外料理一覧表】

メニュー	料金	材料名 (1人分の目安)	調味料	備考
カレー具材+生米 ・使い捨て容器 ・スプーン付き	650 円	豚肉 40g じゃがいも 50g 玉ねぎ 50g にんじん 30g 福神漬 10g 生米 130g	ゴールデンカレー甘口 30g	生米は、鍋で炊き上げます。 
カレー具材+炊き上げご飯 ※炊き上げご飯のみ 200 円	850 円			
焼きそば 	600 円	焼きそば麺 1袋 豚こま肉 30g キャベツ 60g たまねぎ 50g にんじん 20g もやし 30g 牛脂 1個	焼きそばソース サラダ油 塩・コショウ 	
バーベキュー3人前 写真例は6人前です。 ↓ 	5,500 円	赤エビ3尾 真イカ1枚 豚肉 200g 牛肉 200g 鶏肉 200g ウインナー3本 トウモロコシ1本 ピーマン2個 玉ネギ1玉 焼きそば麺2袋 もやし 100g キャベツ 100g	焼肉のたれ(甘口) サラダ油 塩 コショウ 目安(5~6人) 焼き網 焼きそばプレート お掃除らくちんセット	道具使用料・薪 (1人 200 円)  炭(団体で準備)  コンロバーベキュー用らくちんセット(3,000 円 1 台分用) 