



フライパンひとつでキャンプ飯



暖かくなってきましたね♪これからアウトドアもしやすい季節になります。外で食べる食事はおいしく感じますよね😊
特にここ数年はキャンプブームです。今回はアウトドアにもってこいのフライパン1つでできるキャンプ飯をご紹介します♪



《サムギョフサル》2人前

材料: 豚バラ 200g、お好みの野菜・キムチ・サンチュ…適量

★サムジャン…味噌大さじ2、コチュジャン大さじ1/2

おろし生姜・にんにく小さじ1ずつ、ごま油小さじ2

1. ★の調味料を混ぜ合わせてサムジャンを作っておく。
2. 熱したフライパンで豚バラ、お好みの野菜、キムチを焼いて焼きあがったらサムジャンと一緒にサンチュで包んで出来上がり♪

《千千ミ》2人前

材料: 小ネギ(にらでもOK) 1/2束、人参 1/2本、薄力粉 60g

水 200ml、卵 1個、ごま油大さじ2、塩コショウ適量

★タレ…醤油小さじ1、酢小さじ1/2、ラー油小さじ1/2

砂糖小さじ1/2、白ごま小さじ1

1. ボールに薄力粉・水・卵・塩コショウを入れ混ぜ合わせる。混ぜたら4cm幅に切ったネギと千切りにした人参を入れて混ぜ合わせ、ごま油をひいたフライパンで両面カリッとなるまで焼く。
2. ★の調味料を混ぜ合わせて作ったタレをつけていただきます♪



《タコライス》2人前

材料: ご飯 300g、合挽き肉 200g、玉葱 1/2個、レタス3枚、トマト1個

固形チーズ2個 ※とろけるチーズでもOK、温泉卵1個

塩コショウ、ブラックペッパー適量

★ケチャップ大さじ4、ウスターソース大さじ2、カレー粉小さじ1

1. 玉葱はみじん切り、レタス・トマト・チーズは角切りにしておく。
2. ★の調味料は合わせて混ぜておく。
3. 熱したフライパンに合挽き肉と玉葱を入れて炒める。火が通ったら、塩コショウと★を入れて煮詰めタコミートを作り、お皿にだしておく。
4. そのままのフライパンにご飯を平らに盛り、レタス、トマト、チーズを散らし、真ん中にタコミートと温泉卵をのせ、ブラックペッパーをかけて出来上がり♪



《パエリア》4人前

材料: 米2合、玉葱 1/2個、パプリカ赤黄 1/4個ずつ、アスパラ4本、エリンギ2本

エビやイカ、あさり等お好みのシーフード、おろしにんにく大さじ1

塩コショウ適量、オリーブオイル大さじ1

★スープ…水 400ml(あれば内 50ml は白ワイン)、チキンコンソメ1個、サフラン 1摘み

1. 玉葱はみじん切り、パプリカとエリンギは短冊切り、アスパラは斜めにスライスする。イカは輪切り、エビは背ワタをとって洗っておく。※冷凍のシーフードミックスでもOK
2. ★の材料は混ぜて20分ほど置いておく。
3. フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ加熱し、香りが出たら玉葱を入れて軽く火が通る程度に炒める。
4. 次に米を洗わずに入れて、軽く塩コショウし米が透き通るまで弱火で炒める。
5. ★のスープを入れシーフード、パプリカ、アスパラ、エリンギを米の上にランダムに並べ入れ、強火で沸騰するまで加熱。沸騰したら蓋をして弱火で20分程加熱し火を止めて、蓋をしたまま15分程蒸らしたら出来上がり♪