



## 6月放送 ほったらかしキャンプ飯

### 1. さっぱりやみついきゅうり

#### 【材料（3～4人分）】

- ・きゅうり 3～4本 ・砂糖 大さじ2 ・しょうゆ 大さじ1 ・ごま油 大さじ2
- ・とりガラスープの素 大さじ1 ・ごま 大さじ1 ・割りばし ・密閉できる袋

★ラー油を入れてピリ辛にしてもおいしい！ しっかり冷やすのがおすすめです

#### 【作り方】

- ① きゅうりの皮をしま模様にもく
- ② きゅうりの側面に1cm間隔で切り込みを入れる
- ③ 調味料をすべて袋に入れてもみながら混ぜる
- ④ きゅうりに割りばしをさして、調味料を入れた袋の中へ入れてよくもみこむ
- ⑤ 立てた状態で1時間ほど冷やしながらかき混ぜ込む

### 2. まるごと新たまのホイル焼き

#### 【材料】

- ・新たまねぎ ・バター ・しょうゆ ・かつおぶし それぞれ好きなだけ！
- ・アルミホイル

#### 【作り方】

- ① 新たまねぎの両端を切り落とし、十字に切り込みを入れる
- ② アルミホイルで2重に包む
- ③ 薪や炭の隣に置く たまに位置を変えてようすをみる
- ④ ホイルの上から玉ねぎを押しつけてみて柔らかくなっていれば食べごろ！

