

活動目標
・青少年のボランティア
活動への支援
・地域活動の充実
・専門部会活動の充実

青少年指導員だより

電子版 わかくさ

令和7年10月15日

編集
大和市青少年指導員連絡協議会
広報部会
編集責任者 黒田 則子
発行 大和市教育委員会
TEL 046-260-5226
FAX 046-260-2876

令和7年度 青少年指導員 前期一日研修会 楽しく作ろう！アウトドアレシピ

子どもたちと野外で楽しく作れる料理の作り方を学ぶ

開催日：令和7年6月8日(日)

「手作りバームクーヘン」

- ①ボウルにホットケーキミックス・卵・牛乳を入れ、混ぜて生地を作る
- ②棒にアルミホイルを巻いてバターを塗る
- ③棒に生地を付けて回しながら焼く
- ④少し焼き目がついたら、また、生地をつける
- ⑤何回も繰り返して焼く事で何層にもなったバームクーヘンができる

材料

| | |
|-------------|-------|
| ・ホットケーキミックス | 400g |
| ・卵 | 1個 |
| ・牛乳 | 250ml |
| ・バター | 10g程度 |

調理器具

| | |
|--------------------|------|
| ・ボウル | 1個 |
| ・芯にする棒 | 1本 |
| (直径: 2cm、長さ75cm程度) | |
| ・アルミホイル | 1m程度 |
| ・アルミバット | 1個 |



「お鍋でサッと炊けるご飯」

- ①アイラップにお米とお水を入れる空気を抜いて口をしっかりしばる
- ②沸騰したお鍋にそのまま入れる(40分程度)
- ③取り出せば、美味しいご飯ができている
- ④災害時にも生かせるレシピ

材料

| | |
|-----|--------------|
| ・お米 | (半合) 90ml |
| ・お水 | (少し多め) 140ml |



調理器具

| | |
|--------|----|
| ・アイラップ | 1枚 |
| ・お鍋 | 1個 |

「牛乳パックでかんたんホットドッグ（カートンドッグ）」

- ①パンに千切りキャベツとウインナーをはさむ
- ②アルミホイルで包んで牛乳パックに入れる
- ③入れた牛乳パックを火にかける
- ④牛乳パックが焼けてなくなったらでき上がり
- ⑤アルミホイルを開いてケチャップ、マスタードをかける

材料

| | |
|----------------|------|
| ・ホットドッグ用パン | 1個 |
| ・ウインナー（事前にボイル） | 2本 |
| ・千切りキャベツ | 好みの量 |
| ・ケチャップ | 好みの量 |
| ・マスタード | 好みの量 |

調理器具

| | |
|------------|------|
| ・牛乳パック(1L) | 1個 |
| ・アルミホイル | 1m程度 |
| ・アルミバット | 1個 |



「ふってふって固まる！バター作り」

- ①保存容器に生クリームを入れる
- ②ふたをしてひたすら振る
- ③振りつづけると固まってくる
- ④開けてみるとバターができている

材料

| | |
|--------|--------|
| ・生クリーム | 50ml程度 |
|--------|--------|

調理器具

| | |
|--------------|----|
| ・保存容器(250ml) | 1個 |
|--------------|----|



家族・友だちとのキャンプで、是非、試してみてください！

第69号「わかくさ」を持ってイベントに！

12月に行われます「青少年センターまつり」に第69号「わかくさ」をお持ちいただけ
アンケートに回答いただけましたら先着順でプレゼントします。

青少年センターまつり 開催日：令和7年12月7日（日）
開催場所：大和市市民活動拠点ベテルギウス