

2025年3月22日 放山

食事計画 準備リスト

ランチ							
☑	品名	数量	予算	☑	品名	数量	準備
	海鮮しゃぶしゃぶ				持ち物、装備		
	ブリ 背身&腹身	各1	1,000円		水	約1ℓ	-
	真鯛	1	800円		ごはん(おむすび状)	4	-
	スモークサーモン	1	600円		土鍋、ケトル	各1	-
	小伏ガニ(だし用)	1	400円		シェラカップ	2	-
	カニ(しゃぶしゃぶ)	1	2,000円		ヨッヘル(盛り付け用)	2	-
	昆布(だし兼用)	1	300円		ガンサンバーナー	1	-
	日本酒(料理酒)	1	300円		割りばし	各1	-
	ポン酢	1	300円		キッチンペーパー	1	-
	長ネギ(鍋投入側)	1	150円		お玉、スプーン	各1	サク姉
	青ネギ(カップ側)	1	150円		炊事用手袋	1	サク姉
	鯛茶漬の素	1	300円		カッテオンゲボード	1	-
	おはぎ	2	300円		テーブル、板	各1	-
	お茶(ティーバック)	1	サク姉		マイカップ	各1	-

* 予算目安 6,000円(1人3,000円)程度。しゃぶしゃぶ用のカニを省けば1人2,000円 orz.

* 買い出しは原信系魚川東店(7時営業)、予備でハッピー奴奈川店(9時開店)

* ごはんはおむすび状、熱湯ボトルで保温持参

* その他、お昼に新潟限定ビール1本(4月富山、GWしろ池の予定あり、酒類・お土産の物色は基本的に不要)