



山と食欲と私 ストッパ

「山と食欲と私 × ストッパ」オリジナルメニュー お腹にハートフル&美味しい山ごはん



カブと鶏ささみ肉の豆乳うどん

材料

- ・冷凍うどん
- ・カブ
- ・ささみ缶詰
- ・豆乳
- ・めんつゆ
- ・水

量はそれぞれ適量。味付けはお好みで。

作り方

- ① カブを薄く切る
- ② クッカーに材料を全部入れてしばらく茹でる
- ③ うどんとカブに火が通ったら出来上がり！

「山と食欲と私」は、単独登山女子の主人公・日々野鮎美が、山での食事を中心に登山を楽しむ人気マンガ。

© 信濃川日出雄／新潮社

ストッパのホームページにもためになる情報がいっぱい！

山ストッパ

検索

今日を愛する。

LION

『山と食欲と私』セレクト 登山の装備 チェックリスト

登山
初心者向け！

☐ 登山靴	足に合うものを選んで	👟👟👟
☐ リュック	軽くて丈夫なものを	🎒🎒🎒
☐ レインウェア	山の天候は変わりやすい	🧥🧥🧥
☐ 地図	無理のない事前計画を	🗺️🗺️🗺️
☐ 保温ボトル	体が冷えたら温かい飲み物を	🍷🍷
☐ ポーチ	必要なものを取り出しやすく	👜👜
☐ コンパス	道迷い多発中！ 要注意！	🧭🧭🧭
☐ 帽子	熱中症対策に	🧢🧢🧢
☐ 行動食※	お昼ご飯とは別に用意して	🍱🍱🍱
☐ 熊よけの鈴	警戒を怠らないで！	🔔
☒ ストッパ	水なしでのめるスグレモノ	🍷🍷🍷

登山初心者向けの装備チェックリスト：読めば山に行きたくなるマンガ「山と食欲と私」監修
※行動食とは：登山中に栄養補給のために食べる携帯食のこと



ストッパ下痢止めEX・ストッパエル下痢止めEX 第2類医薬品 効能：腹痛を伴う下痢、食あたり