

## 食材など

|         |  |
|---------|--|
| 野菜      | にんじん 玉ねぎ キャベツ (玉) ピーマン<br>にら 水煮たけのこ 干しシイタケ<br>その他 (季節の旬のお野菜や冷凍野菜各種)  |
| お肉やお魚など | ひき肉 (牛・豚・鶏・合いびき 用途に合わせてご準備ください)<br>鶏もも肉又は鶏むね肉 (お好みでご用意ください) 春雨<br>ベーコンやウインナー等 卵 牛乳 チーズ<br>春巻きの皮 餃子の皮 シュウマイの皮   |
| 調味料など   | 砂糖 塩 こしょう 醤油 味噌 酒 みりん 酢<br>油 ごま油 オリーブオイル 和風だし (顆粒) コンソメ (顆粒)<br>トマト缶 鶏ガラスープの素 片栗粉 薄力粉 パン粉<br>しょうが (チューブ) にんにく (チューブ)<br>バター マヨネーズ ケチャップ ウスターソース 中濃ソース<br>オイスターソース レモン汁 |

## 調理器具など

|                          |   |
|--------------------------|---|
| 基本のご用意<br>いただきたい調理<br>道具 | 包丁 まな板 フライパン (数個) 鍋 (数個) 揚げ物用鍋<br>蓋 (フライパン用・鍋用各種) ざる<br>ボウル (ステンレス製もしくは耐熱用)<br>計量ツール (カップ・スプーン) 菜箸 おたま フライ返し<br>ピーラー (皮むき器)<br>ラップ アルミホイル キッチンペーパー 除菌スプレー ゴミ袋<br>冷凍&レンジ可能な保存容器・保存袋<br>オープンレンジ対応耐熱皿 (ない場合は陶器の食器をお借りします)<br>食器洗い用スポンジ 食器洗い用洗剤 |
| 時短になるもの                  | スライサー フードチョッパー (みじん切り器) フライヤー   |