

食材など

野菜	にんじん 玉ねぎ キャベツ (玉) ピーマン にら 水煮たけのこ 干しシイタケ 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) 鶏もも肉又は鶏むね肉 (お好みでご用意ください) 春雨 ベーコンやウインナー等 卵 牛乳 チーズ 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 油 ごま油 オリーブオイル 和風だし (顆粒) コンソメ (顆粒) トマト缶 鶏ガラスープの素 片栗粉 薄力粉 パン粉 しょうが (チューブ) にんにく (チューブ) 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 オイスターソース レモン汁

調理器具など

基本のご用意 いただきたい調理 道具	包丁 まな板 フライパン (数個) 鍋 (数個) 揚げ物用鍋 蓋 (フライパン用・鍋用各種) ざる ボウル (ステンレス製もしくは耐熱用) 計量ツール (カップ・スプーン) 菜箸 おたま フライ返し ピーラー (皮むき器) 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 冷凍&レンジ可能な保存容器・保存袋 オーブ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) 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