

## 食材など

野菜	<p><b>じゃがいも    にんじん    玉ねぎ</b></p> <p>キャベツ    ごぼう    大根    長ネギ    えのき    しめじ    きゅうり</p> <p>トマト    ブロッコリー</p> <p>その他（季節の旬のお野菜や冷凍野菜などお好みの野菜）</p>
お肉やお魚など	<p>ひき肉    鶏もも肉    薄切り肉（牛・豚お好みで）</p> <p>カレー・シチュー用のお肉    ベーコン又はウインナー等    ハム</p> <p>ツナ缶    卵    牛乳    こんにゃく（しらたき）    油揚げ    豆腐</p> <p>シュレッドチーズ</p>
調味料など	<p>砂糖    塩    こしょう    醤油    味噌    酒    油    ごま油</p> <p>和風だし（顆粒）    コンソメ（顆粒）    中華だし    みりん    酢</p> <p>めんつゆ    オリーブオイル    トマト缶</p> <p>カレールー    シチュールー    片栗粉    薄力粉    パン粉</p> <p>しょうが（チューブ）    にんにく（チューブ）</p> <p>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</p>

## 調理器具など

<p>基本的にご用意 いただきたい調 理道具</p>	<p>包丁    まな板    フライパン（数個）    鍋（数個）    天ぷら鍋</p> <p>蓋（フライパン用・鍋用各種）    ざる</p> <p>ボウル数個（ステンレス製もしくは耐熱用）</p> <p>計量ツール（カップ・スプーン）    菜箸    おたま    フライ返し</p> <p>ピーラー（皮むき器）</p> <p>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</p> <p>冷凍&amp;レンジ可能な保存容器・保存袋</p> <p>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）</p> <p>食器洗い用スポンジ    食器洗い用洗剤</p>
<p>時短になるもの</p>	<p>マッシャー    スライサー    フードチョッパー（みじん切り器）</p> <p>フライヤー</p>