

食材

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

調理器具等

基本的にご用意 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) 蓋(フライパン用・鍋用各種) ざる ボウル数個(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 オープンレンジ対応耐熱皿 食器洗い用スポンジ 食器洗い用洗剤
時短になるもの	マッシャー スライサー フードチョッパー(みじん切り器) フライヤー