

基本的な調理器具



鍋2つ、フライパン、菜箸、フライ返し、
まな板、包丁、布巾2枚程度 キッチンペーパーなど

基本調味料



砂糖、塩、酢、醤油、味噌、みりん、酒
(調理酒含む)、小麦粉・片栗粉など

調理油



サラダ油、ごま油、オリーブ油など

出汁



かつおだし、昆布だしなど
パック、顆粒も可

3千円相当以上の食材

(大人2人、小人2人の家族4人の場合)



- お肉やお魚 3種類程度
- 卵・大豆製品(豆腐、油揚げ)など
緑黄色・淡色野菜や根菜類、きのこ
6-7種類程度
- 乾物やツナなどの缶詰など

10品前後の料理を入れる タッパー等の容器



大小様々なサイズの保存性の高い容器
ジップロックなど

- ご用意いただけると様々な味が楽しめる食材 -



鶏ガラスープの素、コンソメ



ごま油、オリーブ油、ラー油



にんにく、生姜、鷹の爪、ごま



オイスターソース、はちみつ、豆板醬カレー粉、
ゆずコショウ、塩麴、など



ツナ缶、トマト缶