

【鮭定食・キャベツと油揚げの味噌汁・蒸し人参・蒸し卵・】

A 野菜（太字はデザイナーズフーズ ★緑黄色野菜）							
1	ユリ科	★ニラ		7	ミカン科	ミカン・オレンジ	
		タマネギ		8	○きのこ科	シメジ	
		ニンニク				シイタケ	
						エノキ	
						エリンギ	
2	アブラナ科	★ブロッコリー		9	○海藻類	ヒジキ（乾燥）	
		★コマツナ				ワカメ（乾燥）	●
		キャベツ	●			のり	
		ダイコン				コンブ（とろろ昆布）	
		ハクサイ				コンブ（刻み昆布）	
3	ナス科	ナス		10	穀類・豆類など	米	●
		★トマト		11	香辛料	玄米（ぬかげん）	
		★ピーマン				大豆	
		ジャガモ				豆（その他）	
4	セリ科	★ニンジン（葉も）	●			全粒小麦	
5	ウリ科	★カボチャ				オートミール	
		キュウリ				ごま（黒・白）	●
6	○キク科	ゴボウ				ショウガ	
		グリーンリーフ				ハーブミックス	
		★シュンギク				（バジル・オレガノ・タイム）	
						カレー粉（ターメリック）	
				12	その他	紅茶・緑茶・コーヒ	
B 野菜・その他（あると便利なもの）							
	こんにゃく				ナガイモ		
	レンコン				モヤシ		
	★パプリカ				リンゴ		
	★オクラ				バナナ		
					ヨーグルト		
C たんぱく質（あると便利なもの）							
	魚	サケ（塩鮭）	●		焼肉用	豚牛焼肉用（もも・バラ）	
		サバ（塩鯖）			大豆	大豆（みそも）	●
		煮干し（小魚）				油揚げ	●
		魚（お好みで）				高野豆腐	
	鶏肉	鶏むね肉				豆腐（絹・木綿）	
		ひき肉				金時豆	
	豚肉	薄切り肉（もも・バラ）				納豆	
						きなこ	
		ひき肉			卵		●

<その他>

※料理がはじめての方向けの食材リストで、調理しやすいように食材を限定してあります。
この他にも素晴らしい食材は多くございますがご了承ください。