

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・コーヒー	
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	
		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		

※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。