

【ひじきときのこの和風パスタ・具材5種の野菜サラダ】

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 ●
		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。