

買い物リスト【食材】

■肉
豚こま切れ
豚バラ
鶏もも
鶏むね
ささみ
牛肉
ひき肉

■ハムなど
ハム
ベーコン
ウインナー

■魚
鮭
ししゃも
アジの開き
サバ
しらす
たらこ
アサリ
ブリ

■野菜、果物
トマト
ピーマン
ミニトマト
ブロッコリー
キャベツ
レタス
水菜
小松菜
ほうれん草
白菜
玉ねぎ
長ねぎ
小ねぎ
にんじん
じゃがいも
れんこん
大根
山芋
ゴーヤ
大葉
しめじ
えのき
しいたけ
バナナ
みかん
りんご

■乳製品、卵
牛乳
豆乳
とろけるチーズ
ピザ用チーズ
卵
ヨーグルト

■パン、ジャムなど
パン
シリアル
クラッカー
コーンスープ
いちごジャム
はちみつ
バター

■納豆、豆腐など
納豆
豆腐
卵豆腐
厚揚げ
こんにゃく
かにかま

■お米、麺
無洗米5キロ
麦
パスタ
うどん
焼きそば
ビーフン
チンするご飯
そうめん
マカロニ

■調味料、タレ、油
塩
砂糖
みりん
醤油
酢
お酒
コンソメ
創味シャンタン
白だし
ポン酢
オイスターソース
カレールー甘口
カレールー中辛
ホワイトシチュー
焼き肉のタレ
ソース
サラダ油
ごま油
オリーブオイル
めんつゆ

■粉もの、乾物
薄力粉
片栗粉
パン粉
ごま
のり
かつお節
わかめ
切り干し大根
塩昆布

■冷凍食品
カット野菜
カット玉ねぎ
えだまめ
餃子

■缶詰、瓶詰め
サバ缶
コーン缶
シーチキン
トマト缶
大豆缶
ひじき缶
鮭フレーク

■その他
麦茶
おろしにんにく
おろし生姜
レモン汁
マヨネーズ
ドレッシング
カフェベース
ココア
コーヒー
炭酸水
ふりかけ