

## 基本食材一覧(平成20年度いばらきものづくり教育フェア)

\*事務局で準備する食材の一覧です。

\*一覧以外の食材を持ち込む際には、食品5種類以内、調味料5種類以内とします。

1	あじ	49	グリーンピース	97	コーン(缶詰・クリーム)
2	いわし	50	こまつな	98	コーン(缶詰・ホール)
3	かれい	51	さやいんげん	99	精白米
4	けずりぶし	52	さやえんどう	100	うどん(生麺)
5	さけ	53	サラダ菜	101	スパゲッティ(乾麺)
6	さば	54	ししとうがらし	102	マカロニ
7	さんま	55	しゅんぎく	103	食パン
8	たら	56	トマト	104	フランスパン
9	まぐろの缶詰(油漬)	57	ミニトマト	105	ロールパン
10	まぐろの缶詰(水煮)	58	トマト水煮(缶詰)	106	パン粉
11	とり肉	59	にら	107	強力粉
12	ぶた肉	60	にんじん	108	薄力粉
13	牛肉	61	パセリ	109	かたくり粉
14	ひき肉(とり)	62	ピーマン(緑)	110	上新粉
15	ひき肉(ぶた)	63	ブロッコリー	111	白玉粉
16	ひき肉(牛)	64	ほうれんそう	112	ぎょうざの皮
17	ウィンナー	65	みつば	113	コーンスターチ
18	サラミソーセージ	66	かいわれだいこん	114	ベーキングパウダー
19	ソーセージ	67	かぶ	115	じゃがいも
20	ハム	68	カリフラワー	116	さつまいも
21	ベーコン	69	キャベツ	117	さといも
22	卵(うずら)	70	きゅうり	118	こんにゃく
23	卵(鶏卵)	71	ごぼう	119	さとう
24	水煮大豆	72	しょうが	120	炒りごま
25	油あげ	73	紅しょうが	121	油
26	絹ごし豆腐	74	だいこん	122	オリーブ油
27	木綿豆腐	75	たまねぎ	123	ごま油
28	みそ	76	なす	124	バター
29	きな粉	77	にんにく	125	マーガリン
30	あおのり	78	ねぎ	126	マヨネーズ
31	のり	79	はくさい	127	みりん
32	カットわかめ(乾燥)	80	もやし	128	ウスターソース
33	こんぶ	81	ゆでたけのこ	129	中濃ソース
34	ひじき(乾燥)	82	レタス	130	梅干し
35	粉末寒天	83	れんこん	131	からし
36	しらす干し	84	えのきたけ	132	カレー粉
37	煮干し	85	エリンギ	133	固形コンソメ
38	干しえび	86	生しいたけ	134	こしょう
39	粉チーズ	87	干しいたけ	135	酒
40	スライスチーズ	88	ぶなしめじ	136	塩
41	スライスチーズ(とけるタイプ)	89	まいたけ	137	しょうゆ
42	ヨーグルト	90	マッシュルーム(缶詰)	138	酢
43	牛乳	91	キウイフルーツ	139	トマトピューレー
44	生クリーム	92	りんご	140	トマトケチャップ
45	冷凍ミックスベジタブル	93	レモン	141	ナツメグ
46	青じそ	94	パインアップル(缶詰)	142	練りマスタード
47	かぼちゃ	95	みかん(缶詰)	143	バニラエッセンス
48	グリーンアスパラガス	96	バナナ	144	ローリエ