

そろえておきたい調理用具&食器

自炊を始めるにはどんな物があればいいんだろう…？と思ったら、□欄にレ印をしながらそろえてみよう！これぐらいそろっていればまずは大丈夫！！

□まな板

ポリプロピレン製の白いものを。



□皮むき器

にんじん、大根、じゃがいもの皮をむくときに使います。刃の横にじゃがいもの芽を取る突起があると便利です。



□キッチンばさみ

のりやネギを切ったり、袋の端を切るのに役立ちます。



□包丁

全長29cmのステンレス製の包丁が1本あれば充分です。



□電子レンジ

食品の温め直しに欠かせません。

□ボール

大(23cm) 小(14cm) が2つあればよいでしょう。切った材料を入れたり、材料を調味料に漬けるときに使います。



□万能こし器

といだ米やゆでた麺類の水気をきるときに使います。洗った野菜の水気を切るときにも使います。



□計量スプーン

大さじ15ml、小さじ5mlの2本があれば充分です。



□計量カップ

200ml計れるものを。耐熱ガラス製は目盛りが見やすく電子レンジにかけられることもできます。



□フライパン

直径26cmのフッ素樹脂加工製をひとつ用意しましょう。炒め物、焼きそば、チャーハンが作れます。

□オーブントースター

パンをトーストするのはもちろん、耐熱容器に材料を入れて焼くだけでおかずが一品できあがります。



□ おたま

みそ汁やカレー、煮ものなどに盛りつける時に使います。

□ 菜箸

木製36cm 30cmの2組があれば充分です。

□ フライ返し

目玉焼き、ハンバーグなどを返す時に使います。

□ 木べら

炒め物を作ったり、かき混ぜながら煮るときに使います。

□ 鍋

大(18cm) 小(15cm) の2つの片手鍋を。

□ 炊飯器

一人から二人暮らしなら3合まで炊ける炊飯器で充分です。

□ おろし器 (スラサー兼用のもの)

だいこんおろしや野菜の薄切り、織キャベツなどをする時に使います。

□ キッチンタイマー

スパゲティや卵をゆでたり、煮ものをするときに便利です。

□ カップ+小皿

カップは、コーヒー、紅茶のほか、スープなどにも使える大きめのものを。

小皿は、直径15cmくらいのものがあれば、取り皿のほか、サラダやパン用に使えます。

□ ミート皿+カトラリー

直径20cmくらいで縁にちょっと立ち上がりのあるミート皿がいいです。フォーク、ナイフ、スプーンの3種類をそろえておくといいでしょう。

□ 耐熱容器

オーブントースターに入るサイズを選んでください。

□ 茶碗、はし、椀、どんぶり

