



おると便利!

- ステンレス鍋 500円
- キッチンハサミ 110円
- 皮むき器ピーラー 110円
- 耐熱容器ポウル 110円
- おたま 110円  
フライ返し 110円
- 抗菌冷蔵用ポリ袋 110円

百均やホームセンターってすごいんだな

色々揃ったぞ

おー軽い

お弁当を買うより節約も出来るよ!

1人暮らしにカツカツじゃない?

今は便利なものが沢山あるからチャレンジすれば自炊も簡単!

親みたいなお事言うなあ...

自分でもなんとかしないとって思うけど今まで料理なんてしたことないし...

まずは買い物に行こう!

簡単

# 自炊におすすめ食材

次は食材! こんなのを買っておくと自炊が簡単だよ

<p>米</p> <p>食パン</p> <p>冷凍うどん</p>	<p>カット野菜</p> <p>キャベツ</p> <p>たまねぎ</p> <p>ミニトマト</p> <p>にんじん</p> <p>バナナ</p> <p>冷凍野菜 (ほうれん草など)</p>
<p>味噌汁 (インスタント)</p> <p>カレー粉</p> <p>めんつゆ</p> <p>塩・コシヨウ</p> <p>レトルト (中華丼・牛丼 カレー・ミートソースなど)</p>	<p>肉 (鶏・豚)</p> <p>ソーセージ・ウインナー</p> <p>豆腐</p> <p>牛乳</p> <p>ちくわ</p> <p>魚肉ソーセージ</p> <p>納豆</p> <p>しらす</p> <p>卵</p>

買ったのは良いけど...俺に料理なんてできるかな...



