

## 「消費者の部屋」キッチン開設記念セミナー 使用食材一覧

### ☆塩おにぎり

- ・塩
- ・お米

### ☆レモンミルク鍋（2人前）

- ・オクラ 4本
- ・にんじん 1/2本
- ・キャベツ 1/6個
- ・レモン 1/2個
- ・コーン 30g
- ・ソーセージ 5本
- ・コンソメキューブ 1～2個
- ・塩コショウ 少々
- ・牛 200ml～300ml
- ・水 200ml～300ml