

食材 しょくざい  
Ingredients



こめ  
お米 Rice



きゅうり Cucumber



きのこ Mushroom



にんにく Garlic



にら Chinese chive



れたす  
レタス Lettuce



きゃべつ  
キャベツ Cabbage



はくさい  
白菜 Chinese cabbage



ぎゅうにく  
牛肉 Beef



ぶたにく  
豚肉 Pork



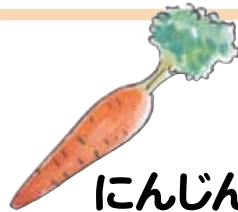
とりにく  
鶏肉 Chicken



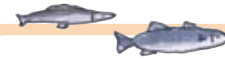
そう  
ほうれん草 Spinach



だいこん  
大根 Radish



にんじん Carrot



さかな  
魚 Fish



たまご  
卵 Egg



とうふ Tofu



とまと  
トマト Tomato



じゃがいも Potato



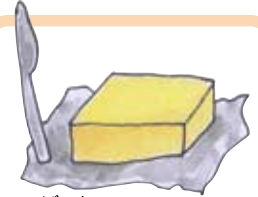
さつまいも Sweet potato



こむぎこ  
小麦粉 Flour



チーズ Cheese



バター Butter



ねぎ Leek



たまねぎ Onion



なす Egg plant



ぎゅうにゅう  
牛乳 Milk

もやし  
Bean sprouts



ごぼう  
Burdock root



れんこん  
Lotus root



# アレルギーを 起こしやすい食材

アレルギーを  
起こしやすいしょくざい  
Food causing allergy



小麦粉  
Flour



ぶろっこりー  
ブロッコリー  
Broccoli



おくら  
オクラ  
Gumbo



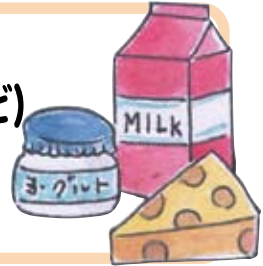
まめ  
豆  
Bean



たまご  
卵  
Egg



にゅうせいひん  
乳製品  
(牛乳、チーズ、バターなど)  
ぎゅうにゅう ちーず ばたー  
Daily products  
(Milk, Cheese, Butter)



あほがど  
アボガド  
Avocado



さといも  
Aroid



こんにゃく  
Konjac



そば  
Buckwheat



えび  
Shrimp



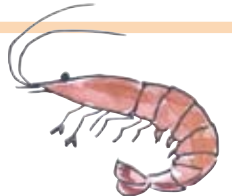
かに  
Crab



かいそう  
海藻  
Seaweed



えび  
Shrimp



かに  
Crab



ふるーつ  
フルーツ  
Fruit



にく  
肉  
Meat



さかな  
魚  
Fish



いか  
Squid



たこ  
Octopus



まめ  
豆  
Bean



なっつ  
ナッツ  
Nut

