

ちゃんこ鍋 具材・調味料一覧

だいこん 大根	にんじん 人参
ごぼう	キャベツ
しいたけ	あぶらあげ 油揚げ
ちくわ	とりにく 鶏肉
さけ 酒	まるどり 丸鳥ガラスープ
だしのもと	しょうゆ
しお 塩	コショウ
おろしニンニク	なま おろし生しょうが