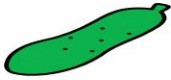


野菜の重さのめやす量

緑黄色野菜 と 淡色野菜 を組み合わせて

1日 350gを目ざしましょう

緑黄色野菜 一日 120g			淡色野菜 一日 230g		
野菜の名前	単位	重さ (g)	野菜の名前	単位	重さ (g)
アスパラガス 	1 本	20	キャベツ	1 個	1200
				1 枚	50
さやいんげん 	1 本	7	きゅうり	1 本	100
					
トマト 	1 個	150~200	ごぼう	1 本	150
					
にら 	1 束	100	大 根	1 本	1000
				1 cm	25
にんじん	1 本	150~200	玉ねぎ	1 個	200
	1 cm	10			
パプリカ 	1 個	150	なす	1 個	80
					
ピーマン 	1 個	35	長ねぎ	1 本	100
					
ブロッコリー	1 個	200	白 菜	1 株	2000
	1 房	15		小 1 枚	40
				大 1 枚	100
ほうれん草 	1 束	200	もやし	1 袋	250
	1 茎	30			
ミニトマト 	1 粒	10~15	レタス	1 個	300
				1 枚	30