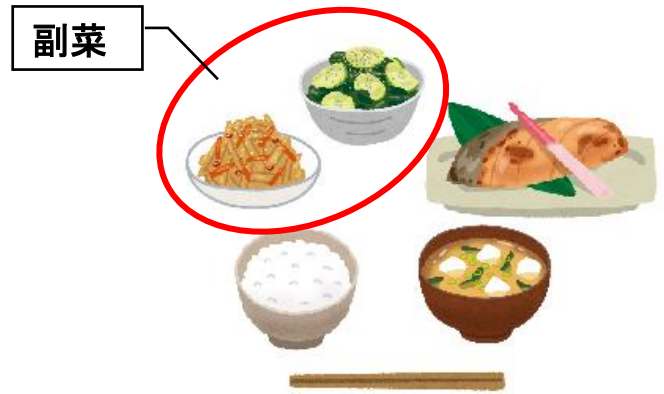


副菜の目安量

からだの調子を整えるグループ

副菜とは 野菜がメインの料理
「ビタミン・ミネラル・食物繊維」

- ・ 1日に350g以上を目標にしましょう



調理すると



「生野菜350g」

(緑黄色野菜 120g + 淡色野菜 230g 程度)

約5皿の野菜料理になります
(1皿 ≒ 70g程度)

食材の目安量

緑黄色野菜								
食品名	単位	重量	食品名	単位	重量	食品名	単位	重量
かぼちゃ	5cm角	50g	プチトマト	1個	15g	パプリカ	1個	150g
グリーンアスパラ	1本	20g	にら	1束	100g	ピーマン	1個	35g
小松菜	1束	200g	にんじん	1本	150g	ブロッコリー	1房	15g
トマト	1個	200g		1cm	10g	ほうれんそう	1束	200g

淡色野菜								
食品名	単位	重量	食品名	単位	重量	食品名	単位	重量
かぶ	1個	80g	ズッキーニ	1本	200g	長ねぎ	1本	100g
カリフラワー	1房	15g	大根	1cm	25g	白菜	外葉1枚	100g
キャベツ	外葉1枚	50g	たまねぎ	1個	200g	もやし	1袋	250g
きゅうり	1本	100g	とうもろこし	1本	350g	レタス	外葉1枚	30g
ごぼう	1本	150g	なす	1個	80g	れんこん	1節	180g