

1皿 **70g** って



どれくらい?

代表的な野菜素材の70gの目安量



トマト



中くらい、
約1/2 個分

かぼちゃ



中くらい、
約 1/16 個分

レタス



中ほどの葉、
約 2 枚分

きぬさや



2つかみ分くらい

れんこん



厚さ約 2 cm 分
(直径約 6cm)

なす



12 cm くらい、
約 1 本分

アスパラガス



20cm くらい、
約 3 本分

オクラ



10cm くらい、
約 8 本分

ほうれん草



約 3 束

ピーマン



小さめ、
約 2 個分

ブロッコリー



花蕾 (からい)、
約 4 個分

もやし



1つかみ分くらい

白菜



中ほどの葉、
約 1 枚分

にんじん



中ほど、
約 3cm 分

キャベツ



中ほどの葉、
約 1 枚分

きゅうり



中くらい、
約 1 本分

玉ねぎ



中くらい、
約 1/4 個分

ごぼう



中くらい、
約 1/3 本分

大根



厚さ約 2 cm 分
(直径約 6cm)

とうもろこし



20cm くらい、
約 1/3 本分

2025版