



1日の野菜摂取目標量は350g 淡色野菜と緑黄色野菜をバランスよくとりましょう。

淡色野菜（1日の摂取目標量 230g）



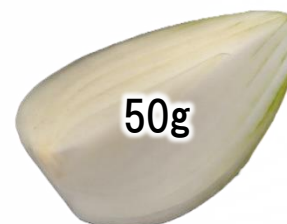
レタス(約1/8個分)



ねぎ(長さ約20cm)



かぶ(中サイズ 約2/3個)



たまねぎ(中サイズ 約1/4個)



もやし(1/4袋)



キャベツ(中サイズ1枚)



大根(1.3cm厚さ半月切)



きゅうり(1/2本)



白菜(中サイズ1枚)



なす(中サイズ 約2/3本)



こぼう(長さ約14cm)

緑黄色野菜(1日の摂取目標量 120g)



にんじん(中サイズ 約1/3本)



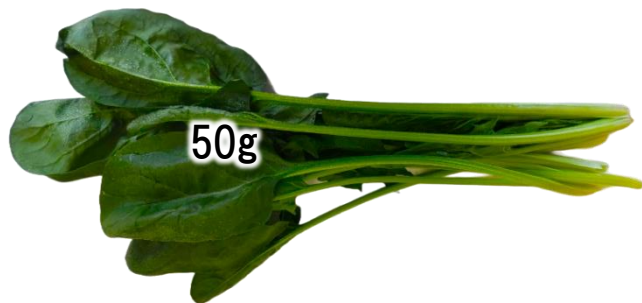
ブロッコリー(3房)



ピーマン(中サイズ2個)



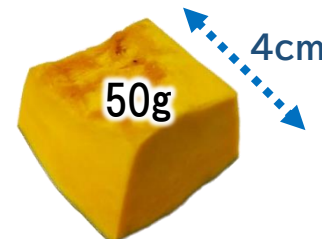
ミニトマト(S5個)



ほうれん草(約1/4束)



小松菜(約1/4束)



かぼちゃ(4cm角)



にら(約1/2束)



チンゲン菜(約1/2株)