修正：7月冊子③P111

カット野菜　～どんな野菜がどれくらい入っているのでしょうか～

ニラ野菜炒め用ミックス

お値段：１０７円

野菜の量：246ｇ

中身は？		栄養素 食物繊維	糖質	ビタミンA	葉酸
もやし	219ｇ	2.8	2.8	0	90
にら	16ｇ	0.4	0.2	46	16
人参	11ｇ	0.3	0.7	79	2.3
合計		3.5	3.7	125	108.3

彩り野菜ミックス

お値段：138円

野菜の量：141ｇ

中身は？		栄養素 食物繊維	糖質	ビタミンA	葉酸
大根	94g	1.4	2.5	0	32
にんじん	15g	0.5	1	110	3.3
水菜	11g	0.3		11	15.4
ﾘｰﾌﾚﾀｽ	7g	0.2		14	7.7
ﾚｯﾄﾞｷｬﾍﾞﾂ	4g	0.1			2.3
赤ﾊﾟﾌﾟﾘｶ	2g	0.1		26	1.4
合計		2.6	3.5	161	62.1

大根レタスサラダ

お値段：９５円

野菜の量：135ｇ

中身は？		栄養素 食物繊維	糖質	ビタミンA	葉酸
大根	104g	1.5	2.8	0	35.4
レタス	28g	0.3	0.5	6	20
にんじん	3g	0.1	0.2	22	0.6
合計		1.9	3.5	28	56

玉ねぎレタスサラダ

お値段：９５円

野菜の量：114ｇ

中身は？		栄養素 食物繊維	糖質	ビタミンA	葉酸
玉ねぎ	94g	1.3	6.8	0	15.4
レタス	11g	0.1	0.3	2	8
紫玉ねぎ	9g	0.1	0.6	0	2.1
合計		1.5	7.7	2	25.5