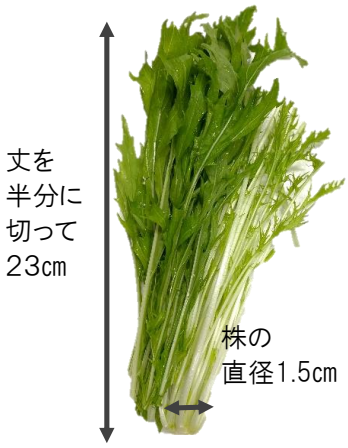
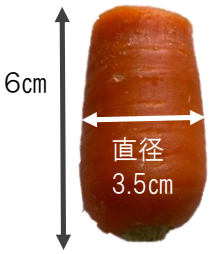
５０ｇの野菜の目安

ほうれん草（2株）

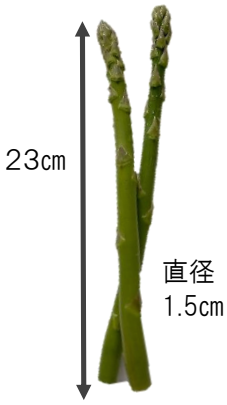
水菜（小1株）



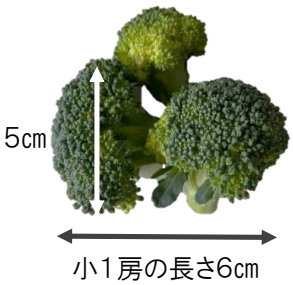
人参
（小1/2本）



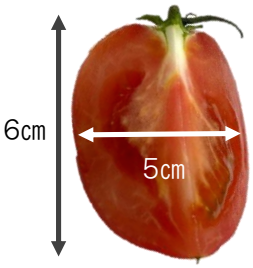
アスパラガス
（2本）



ブロッコリー（3かけ）

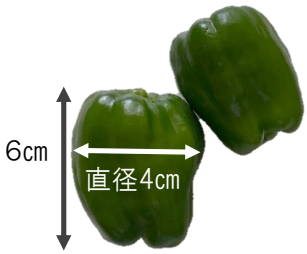


トマト（中1/4個）

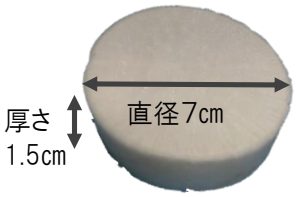


ミニトマト（5個）

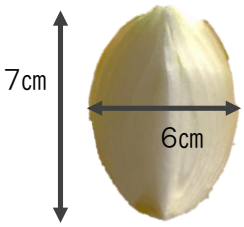
ピーマン（小2個）



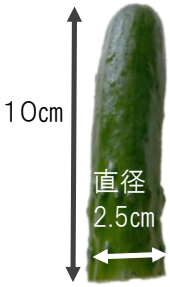
大根（1切れ）



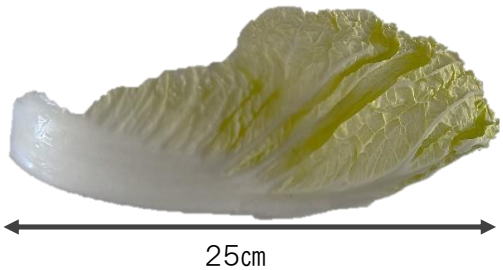
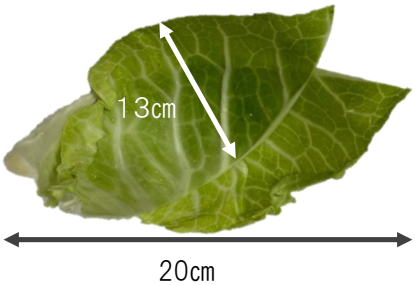
玉ねぎ（1/4個）



きゅうり（1/2本）



白菜（葉1/2枚）



きゃべつ（葉1枚）