

1皿 **70g** って   
**どれくらい?**

**代表的な野菜素材の70gの目安量**

 <b>トマト</b> 中くらい、 約1/2個分	 <b>かぼちゃ</b> 中くらい、 約1/16個分	 <b>レタス</b> 中ほどの葉、 約2枚分	 <b>きぬさや</b> 2つかみ分くらい
 <b>れんこん</b> 厚さ約2cm分 (直径約6cm)	 <b>なす</b> 12cmくらい、 約1本分	 <b>アスパラガス</b> 20cmくらい、 約3本分	 <b>オクラ</b> 10cmくらい、 約8本分
 <b>ほうれん草</b> 約2株	 <b>ピーマン</b> 小さめ、 約2個分	 <b>ブロッコリー</b> 花蕾(からい)、 約4個分	 <b>もやし</b> 1つかみ分くらい
 <b>白菜</b> 中ほどの葉、 約1枚分	 <b>にんじん</b> 中ほど、 約3cm分	 <b>キャベツ</b> 中ほどの葉、 約1枚分	 <b>きゅうり</b> 中くらい、 約1本分
 <b>玉ねぎ</b> 中くらい、 約1/4個分	 <b>ごぼう</b> 中くらい、 約1/3本分	 <b>大根</b> 厚さ約2cm分 (直径約6cm)	 <b>とうもろこし</b> 20cmくらい、 約1/3本分