

淡色野菜



もやし (旬: 通年)
1/3袋



たまねぎ
(旬: 通年)
大1/4個



じゃがいも
(旬: 春・秋)
小1個



かぶ
(旬: 春・冬)
小1個



だいこん (旬: 冬)
厚さ約1.5cm



たまご



れんこん
(旬: 秋・冬)
厚さ約4cm



ごぼう
(旬: 秋・冬)
約20cm



まいたけ
(旬: 秋・冬)
1/3パック



なす
(旬: 夏)
小1本



さつまいも
(旬: 秋・冬)



えのきたけ
(旬: 秋・冬)
1/2袋



ズッキーニ
(旬: 春・夏)
約6cm



アスパラガス
(旬: 春・夏)
約25cm
2本

1皿70gの野菜はこのくらい!

いろいろな野菜を組み合わせ
1日5皿・350g以上をめざしましょう!



たまご

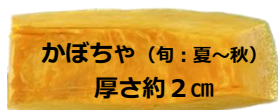
5cm

Sサイズの卵と
大きさを比べて
みました!

緑黄色野菜



ほうれんそう
(旬: 冬)
1株



かぼちや (旬: 夏~秋)
厚さ約2cm



ピーマン (旬: 夏)
中2個



たまご



にんじん
(旬: 通年)
中約5cm



ブロッコリー (旬: 春・冬)
4房



トマト (旬: 夏)
大1/2個



こまつな
(旬: 冬)
1株

※栽培地域により旬の時期は異なります