

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



ごぼう
(旬：秋・冬)
約20cm



アスパラガス
(旬：春・夏)
約25cm
2本



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



しいたけ
(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

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

5 cm

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



たまご



ピーマン (旬：夏)
中2個



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