

プラス

今日から、野菜+1皿

プラス

＋ってどれくらい？

70g

音更町民は野菜が不足しています。
まずは70gの野菜を1日に^{プラス}しましょう！

なす



中くらい
1本分

トマト



中くらい
約1/2個

きゃべつ



中ぐらいの葉
約1枚分

レタス



中ほどの葉
約2枚分

きゅうり



中くらい
約1本分

かぼちゃ



中くらい
約1/16個分

もやし



ひとつかみ分
くらい

ピーマン



小さめ
約2個分

白菜



中ぐらいの葉
約1枚分

にんじん



中ぐらい
約3cm分

だいこん



厚さ2cm分
(直径約6cm)

たまねぎ



中ぐらい
約1/4個分

アスパラ



20cmくらい
約3本分

ほうれんそう



約3束

ブロッコリー



房4個分

1日の目標量
350 g です

