



カンタン
ですね!

野菜をもう一皿(70g程度)!

野菜70gの目安



トマト
半分



大根
約2cm



きゅうり(小)
1本



ナス
1本



玉ねぎ
1/3個



ピーマン(大)
2個

ちょっとプラスで、ずっと健康に。  富山県