

富山県

の ば そ う
健 康 寿 命

野菜を 食べよう キャンペーン

もう一皿

野菜をプラスして、
健康もプラスに。



大根約3cm



きゅうり1本



トマト(中)半分

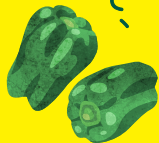
野菜100gの目安

〈参考資料〉

●調理の基本まるわかり便利帳
(女子栄養大学出版部)



玉ねぎ(中)半分



ピーマン(大)2個



キャベツ1枚