

## 食材の重量の目安

食材名	単位	重さ(g)	食材名	単位	重さ(g)
トマト	個	150	アボカド	個	200
ミニトマト	個	20	オクラ	個	10
きゅうり	本	100	ゴーヤ	本	300
なす	個	150	冬瓜	1/2個	400
キャベツ	1/4個	250	もやし	袋	200
レタス	個	400	ししとう	本	10
ほうれん草	袋	200	みょうが	個	15
セロリ	株	280	しょうが	個	80
ネギ(白ネギ)	本	200	しめじ	パック	150
玉ねぎ	個	300	えりんぎ	パック	100
ニラ	個	100	しいたけ	本	10
にんにく	個	50	えのき	袋	120
アスパラガス	本	20	まいたけ	パック	100
小松菜	袋	300	しいたけ	パック	120
白菜	1/4個	500	マッシュルーム	個	10
パプリカ	個	150	りんご	個	350
ピーマン	個	40	みかん	個	100
ブロッコリー	束	300	もも	個	300
カリフラワー	個	500	バナナ	個	150
とうもろこし	個	250	メロン	個	2000
かぶ	個	600	ぶどう	粒	5
にんにく	個	40	いちご	粒	30
春菊	パック	170	キウイ	個	120
大根	本	1000	パイナップル	個	1200
レンコン	節	100	豆腐	丁	300
にんじん	本	200	厚揚げ・油揚げ	枚	30
ごぼう	本	150	納豆	パック	40
かぼちゃ	個	1500	卵	個	55
じゃがいも	個	220	白米	杯	130
さつまいも	個	250	食パン※5枚切り	枚	75
里芋	袋	400	ヨーグルト	個	70
水菜	束	200			
もずく	パック	80			
とうがらし	個	0.5			