

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 | | | |