

(参考)

目安となる
食品の重量

食品の重量を一覧表
にしてみたよ！

	食品	単位	重量(g)		食品	単位	重量(g)
野菜	アスパラガス	本	20	野菜	ブロッコリー	株	200
	オクラ	本	10		ほうれん草	株	45
	かいわれ	パック	40		水菜	株	30
	かぶ	本	80		ミニトマト	個	20
	かぼちゃ	1/4個	300		ラディッシュ	個	30
	カリフラワー	個	500		レタス	個	300
	キャベツ	1/4個	300		レンコン	節	180
	きゅうり	本	100		芋類	さつまいも	個
	ごぼう	本	150	さといも		個	50
	小松菜	株	45	じゃがいも		個	150
	さや豆 (枝豆、インゲンなど)	本	10	長芋		本	500
	サラダ菜	株	100	きのこ	えのき	袋	200
	ししとう	本	10		えりんぎ	本	80
	しょうが	かけ	15		しめじ	株	200
	ズッキーニ	本	200		生シイタケ	個	25
	セロリ	本	100		まいたけ	パック	120
	大根	本 cm	1000 25	果物	いちご	粒	15
	玉ねぎ	個	200		オレンジ	個	250
	チンゲン菜	株	150		柿	個	150
	とうがん	1/2個	500		キウイ	個	100
	トマト	個	150		グレープフルーツ	個	400
	なす	本	150		パイナップル	個	1500
	にら	束	100		バナナ	本	150
	にんじん	本	150		ブドウ	粒	10
	にんにく	かけ	8		みかん	個	100
	ニンニクの芽	本	10		メロン	玉	1500
	ねぎ	本	200	りんご	個	350	
	白菜	1/4個	400	豆製 加工 品	油揚げ	枚	30
パクチー	束	30	豆腐		丁	300	
パプリカ	個	150	納豆		パック	50	
ピーマン	個	35	そ の 他	ご飯	杯	150	
				食パン	袋	300	
				卵	個	60	