

■ 食材ごとの目安量いちらん

食材	単位	単位あたりの重量 (g)
たまご	1個	50
だいこん	1本	800
かぶ	1個	25
にんじん	1本	225
ごぼう	1本	200
れんこん	1ふし	150
さといも	1個	55
やまのいも	1本	300
はくさい	1株	1500
キャベツ	1個	700
ほうれん草	1わ	450
ねぎ	1本	120
たまねぎ	1個	240
なす	1個	70
トマト	1個	125
きゅうり	1本	200
かぼちゃ	1個	1200
ピーマン	1個	28
さやえんどう	1さや	2
えだ豆	1さや	3
さやいんげん	1さや	3
とうもろこし	1本	200
レタス	1株	65
セロリ	1本	40
カリフラワー	1株	525
ブロッコリー	1個	290
じゃがいも	1個	100
さつまいも	1本	300
にんにく	1片	15
しいたけ	1個	10
くり	1個	13
大豆	1カップ	150

食材	単位	単位あたりの重量 (g)
みかん	1個	100
キウイフルーツ	1個	120
オレンジ	1個	225
りんご	1個	200
ぶどう	1粒	5
なし	1個	175
もも	1個	150
すもも	1個	200
パインアップル	1個	2000
さくらんぼ	1個	8
柿	1個	175
いちご	1粒	15
すいか	1個	2,750
メロン	1個	550
豆ふ	1丁	250
こんにゃく	1枚	250
米	1合	150
たいたご飯	1杯	75
パン	1枚	60
生うどん	1食	100
そうめん	1食	70
そば	1食	145
スパゲティ	1食	100