

1日に食べたい野菜 350gの半量を1皿で



ぺろり♪と
食べられる
トリセツつき

1日の半量が1皿で!

1 / 2 日分
の
野菜レシピ

小田真規子

ぺろり♪と
食べられる
トリセツつき

目指せ
1日 350g!

女子栄養大学出版部

野菜がもっと好きになる!



1/2日分は
このくらい



1/8 個
(175g)

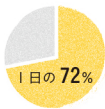
..... こんなに栄養がとれる!



カリウム



カルシウム



ビタミンC