

野菜 + 100 g チャレンジ！

野菜は増やしたいけれど…

「**100 g** ってどのくらい？」「**どうやって増やしたらいいの？**」

と悩んでいるその**あなた**。



下の写真はそれぞれ野菜 **50 g** の目安です。

ここから **2つ** 選んでいつもの食事に 野菜を **+ 100 g** していませんか？



$$\text{?} + \text{?} = \text{+ 100 g}$$

達成！

自分でお料理するときも、外で買うときも手のひらを参考に**コッ**をつかんでみましょう！