

# 育菌カード

■ 金緑: 発酵カード(発酵性食物繊維 1g 以上)、● 赤丸: 食物繊維量、50g 右枠: 1食あたりの目安量

<b>6</b>  そば(ゆで)   ざる1皿 200g	<b>4</b>  グラノーラ   50g
<b>3</b>  うどん(ゆで)   1玉 200g	<b>2</b>  玄米 (玄米50g+白米100g)   お茶碗1杯 150g
<b>3</b>  全粒小麦パン   1切れ 60g	
<b>5</b>  ごぼう(ゆで)   小鉢 40g	<b>3</b>  なかいも   短冊15本 50g
<b>2</b>  じゃがいも (皮付きレンジ)   小半分 50g	<b>3</b>  キクラゲ(乾燥)   5g
<b>2</b>  ほうれん草 (ゆで)   2株 50g	<b>2</b>  にんじん(ゆで)   4分の1本 50g
<b>2</b>  切り干し大根 (ゆで)   小鉢 46g	<b>1</b>  さつまいも   5分の1 50g
<b>1</b>  オクラ   20g	<b>1</b>  エリンギ   小1本 20g
<b>1</b>  ひじき   20g	
<b>3</b>  納豆   1パック 40g	<b>3</b>  きな粉   大さじ2 16g
<b>5</b>  おから(生)   40g	<b>3</b>  いんげんまめ (ゆで)   およそ3本 20g
<b>3</b>  グリーンピース (ゆで)   40g	<b>2</b>  枝豆(ゆで)   およそ12個 40g
<b>1</b>  ごま   大さじ1.5 10g	
<b>3</b>  アボガド(生)   1/2個 60g	<b>3</b>  バナナ(生)   中1本 75g
<b>1</b>  キウイフルーツ   1/2個 50g	