

野菜の重量 目安表

野菜名	1個(1束)の重量	備考欄(スーパーでの販売形式)
キャベツ	約1～1.5kg	1玉・1/2玉で販売されることが多い
玉ねぎ	約200～300g	1袋(3～5個入り)で約1kg
人参	約150～200g	1袋(3～4本入り)で約500～700g
じゃがいも	約150～200g	1袋(3～5個入り)で約500～800g
トマト	約150～200g	1パック(4～5個入り)で約500～800g
ナス	約100～150g	1袋(3本入り)で約300～450g
キュウリ	約100～120g	1袋(3～5本入り)で約300～500g
ピーマン	約30～50g	1袋(5～7個入り)で約200～300g
大根	約1～1.5kg	1本・1/2本で販売されることが多い
白菜	約2～3kg	1玉・1/2・1/4カットで販売
小松菜	約200～250g	1束(または1袋)で販売
ほうれん草	約150～200g	1束(または1袋)で販売
レタス	約300～400g	1玉で販売されることが多い
ブロッコリー	約250～300g	1株で販売されることが多い
ゴボウ	約200～300g	1袋(2～3本入り)で約500g
カボチャ	約1～2kg(1玉)	1/4カットで約500g程度
ショウガ	約100～150g	1袋(数個入り)で販売
里芋	約80～150g	1袋(5～6個入り)で約400～600g
パプリカ	約150～200g	1袋(1～2個入り)で販売
長ネギ	約150～200g	1束(2～3本入り)で約400～600g

- ・重さはあくまで目安です。季節や産地によって多少前後することがあります。
- ・特に葉物野菜は、店によって「1束」の量が違うことがあります。
- ・スーパーではカット済みや袋詰めで販売されることも多いので、その場合は袋単位の重さを参考にしてください。