**緑黄色野菜一覧**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| あさつきあしたばアスパラガスいんげんまめエンダイブ　（えんどう類）　　　トウミョウ　　　さやえんどうおおさかしろなおかひじきオクラかぶ（葉）　（かぼちゃ類）　　　日本かぼちゃ　　　西洋かぼちゃからしなぎょうじゃにんにくきょうなキンサイクレソンケールこごみこまつなさんとうさいししとうがらししそ（葉・実）じゅうろくささげしゅんぎくすぐきなせりタアサイ | 　（だいこん類）　　　かいわれだいこん　　　葉だいこん　　　だいこん（葉）　（たいさい類）　　　つまみな　　　たいさいたかなたらのめチンゲンサイつくしつるなつるむらさきとうがらし（葉・実）　（トマト類）　　　トマト　　　ミニトマトとんぶりながさきはくさいなずな　（なばな類）　　　和種なばな　　　洋種なばな　（にら類）　　　にら　　　花にら　（にんじん類）　　　葉にんじん　　　にんじん　　　きんとき　　　ミニキャロット茎にんにく　（ねぎ類）　　　葉ねぎ　　　こねぎ | のざわなのびるパクチョイバジルパセリ　（ピーマン類）　　　青ピーマン　　　赤ピーマン　　　トマピーひのなひろしまなふだんそうブロッコリーほうれんそうみずかけな　（みつば類）　　　切りみつば　　　根みつば　　　糸みつばめキャベツめたでモロヘイヤようさいよめなよもぎリーキ　（レタス類）　　　サラダ菜　　　リーフレタス　　　サニーレタスロケットサラダわけぎ |