

スイートポテトは^{えいご}英語で「さつまいも」の^{こと}事を

いますが、^{にほん}日本では「さつまいもを使った洋菓子」

の^{こと}事をさします。さつまいもには、^{たんすいかぶつ}炭水化物が^{おお}多く

^{ふく}含まれていて、からだを^{うご}動かすエネルギーのもとに

なってくれます。また、^{しょくもつせんい}食物繊維も^{おお}多く、おなかの

^{そうじ}お掃除もしてくれます。

^{あじ}ぜひ^た味わって食べてみてください。





ぶたにく わふう
豚肉ときのこの和風スパゲッティ、ツナコーンサラダ、スイートポテト