

じゃがいもは、芋類の中でもビタミンCが多く

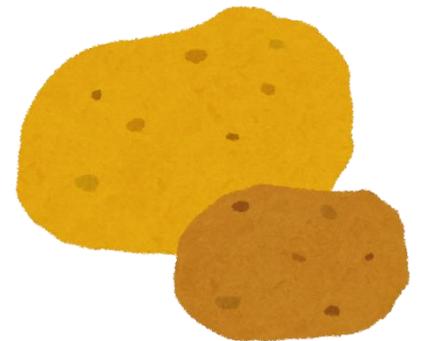
含まれており、フランスでは「大地のいんご」と呼ば

れています。他にも熱や力になるでんぷんや、

食物繊維などの栄養価も豊富に含まれています。

世界では、じゃがいもを主食にしている国もあり、

**日本より多くの種類のじゃがいもが
あります。**





とにく て や どん に だいこん する
鶏肉の照り焼き丼、じゃがいものそぼろ煮、大根とわかめのみそ汁