

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「大地のりんご」

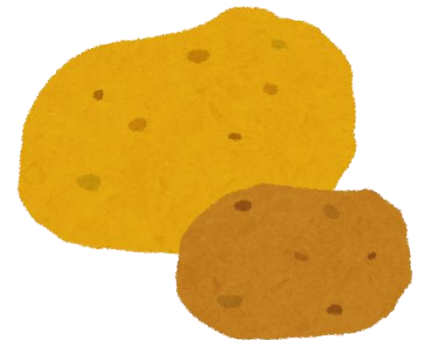
と呼ばれています。他にも熱や力になるでんぷ

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。





ちゅうかどん  
中華丼、じゃがいものいそ揚げ、ニラ<sup>たま</sup>玉スープ